

**SUOMEN AIKUISURHEILULIITON SM-HIIHDOT (PERINTEINEN HIIHTOTAPA)  
SPRINTIT JA PITKÄT MATKAT  
TAMPEREEN KAUPIN URHEILUPIISTOSSA (Kuntokatu 5)  
Lauantaina 21.1. alkaen klo 13 ja sunnuntaina 22.1. klo 11 alkaen**

**OHJEITA KILPAILIJOILLE**

**Osanoton varmistus:**

Osanoton varmistus tehdään noutamalla kilpailunumero hiihtomajan kilpailutoimistosta, **viimeistään tuntia ennen kilpailun alkua. Joukkueiden varmistus myös viimeistään tuntia ennen kilpailun alkua.**

**Joukkueet:**

**Seurojen tulee kirjallisesti varmistaa ja nimetä ne joukkueet, joissa on sarjanvaihtajia mukana. Joukkuetulokset lasketaan muuten saman matkan hiihtäneen kolmen sarjassa parhaiten hiihtäneen yhteisajan pohjalta.**

**Kilpailunumerot:**

Kilpailunumerot kerätään lauantaina pois ja uudet numerot jaetaan sunnuntaina osanoton varmistuksen yhteydessä.

**Kilpailun kulku ja aikataulu:**

**Lauantai 21.1.**

Lauantaina sprintit aloitetaan klo 13:00 miehet M30-60 ja jatkuen N30-55, M65-85 ja N60-70. Lähtö tapahtuu väliaikalähtönä 30sek välillä. Sprintti latu on sama kuin aikaisempinakin vuosina.

Lauantaina parisprintti aloitetaan noin klo 14:15. Lähdössä joukkueet järjestetään sarjoittain peräkkäin omille lähtöviivoille.

**Vaihto tapahtuu merkityllä alueella koskettamalla seuraavan osuuden hiihtäjää.**

**Hiihtäjät käyttävät omia kilpailunumeroitaan tunnisteena.**

**Sprintissä edellä hiihtävä valitsee hiihtolinjan eikä ole väistämisvelvollinen ohitustilanteessa.**

**Parisprintti eräjako:**

- 1. M30, M35 ja M40**
- 2. M45, M50, M55 ja M60**
- 3. Naisten yhteislähtö N30-70**
- 4. M65, M70, M75, M80 ja M85**

**Sunnuntai 22.1.**

**Sunnuntaina kilpailut aloitetaan klo 11**

Osanoton varmistus tehdään noutamalla kilpailunumero hiihtomajan kilpailutoimistosta, **viimeistään tuntia ennen kilpailun alkua. Samoin joukkueiden varmistus.**

Lähtö tapahtuu väliaikalähtönä 30sek välillä.

Lähtöjärjestys sunnuntaina klo 11:00 M80-85 ja jatkuen N60-80, N30-55, M70-75 ja M30-65.

Yhden kierroksen pituus on 2km.

Kilpailun tuomaristo on päättänyt lyhentää kilpailumatkoja seuraavasti:

- 10km on nyt muutettuna 8km
- 20km on nyt muutettuna 16km
- 30km on nyt muutettuna 24km

Kierrosten lukumäärät 4, 8 ja 12.

Lumitilanteen takia luonnonlumen ratoja ei ole käytettävissä ja käytössä on vain tykkilumi latu ja lisäksi Tampereen kaupungin liikuntatoimi on rajoittanut hiihtoladun pituuden yllämainitun pituiseksi.

Jokaisen kilpailijan pääsääntöisesti on itsenäisesti huolehdittava oikeista kierrosmääristä ja oikeasta hiihtomatkan pituudesta.

#### **Pukeutumistilat:**

Kilpailukeskuksessa ovat pukeutumistilat.

**HUOMIOI**, ettei tiloissa ole vartiointia joten, jokainen säilöö pukutiloissa tavaroitaan omalla vastuulla.

#### **Autojen pysäköinti:**

Pysäköintiin on varattu ns. yläkenttä, josta matkaa kilpailukeskukseen noin. 100m.

Kilpailukeskuksen takana olevat pysäköintialueet on myös käytössä.

#### **Suksien voitelupalvelu:**

**JSport** tarjoaa voitelupalvelua molempina päivinä. Hinnat alkaen 20€ ylöspäin voitelun vaatimuksista riippuen.

#### **Palkintojen jaot:**

Palkinnot jaetaan välittömästi tulosten selvittyä.

#### **Tulokset:**

Tulokset julkaistaan hiihtomajan ilmoitustaululla.

Tuloksia ei kopioida vaan ne julkaistaan alkavalla viikolla Kunto-Pirkkojen ja SVU:n nettisivulla ja Ikiliikkuja lehdessä.

#### **Ensiapu:**

SPR:n ensiapupäivystäjät ovat kilpailupaikalla.

#### **Kilpailujen johto:**

SVU:n nimeämä ylituomari Vesa Häggblom puh. 040 513 8973

Ratamestari Jaana Kuittinen

#### **Kahvio kisapaikalla:**

Kilpailupaikalla saatavana kahvia, teetä, sämpylää, pullaa ja kisamakkaraa.

Hiihdon jälkeen mehua numeron luovutuksen yhteydessä.

Pitkillä matkoilla yksi juottopiste stadionalueella, johon voi myös jättää omia juomapulloja.

