

KILPAILUOHJEET

**Hiihtosuunnistuksen avoimet Kainuun aluemestaruuskilpailut Puolangalla
sunnuntaina 1.3.2015 klo 11.00**

Pukeutuminen, WC:t ja peseytyminen:

Honkavaaran hiihtokeskuksessa suihkut ja lämmintä pukutilaa.,

Verryttely:

Verrytellä voi hiihtokeskuksen keskusalueella.

Kilpailunumerot:

Numerolappu on sijoitettava **vasempaan** reiteen.

Rastit:

Rasteilla emit-leimasimet ja rastilippu, jotka roikkuvat puussa, matalalla uran sivussa.

Lähtö:

Lähtöön matkaa maalista 100m. Jokaisella minuutilla lähtee 1-3 kilpailijaa. Sarjakohtaisesti kilpailijoiden lähtöväli on 2 minuuttia. Lähdössä toimitaan seuraavasti:

3min ennen lähtöä: kilpailija kutsutaan ensimmäiselle kynnykselle, jossa EMIT nollaus

2min ennen lähtöä: kilpailija saa katsoa kilpailualueen karttaa

1min ennen lähtöä: kilpailija saa ottaa kilpailukartan ja asettaa sen karttatelineensä

Lähtöhetki: kilpailija saa lähteä matkaan

Ajanotto:

Maalissa maalileimaus, muista leimata!! Lisäksi otetaan vara-aika, jonka mukaisesti kuulutetaan. (lopullinen aika ja jopa sijoitus voi siis olla eri kuin kuulutuksessa!!)

Kilpailukartta:

Mittakaava 1:10 000, 10 – 12 –vuotiailla 1: 5000 , käyräväli 5m, koko A4.

Urasto:

Leveää luistelulatu-uraa 7km, teitä 0,5km, katkoviiva-uraa 4km .

Varsinkin isolla sähkölinjalla voi olla ylimääräisiä kelkkauria !!

Sarja:

H21,H35, H40

D21,H45,H50,H55

H60,H65,H16,D35,D45,D50,D18

D16,D14, D65,H70,H75,H80

H12,D12,D10, H10

Radan pituus lyhintä reittiä:

10,2km

7,2km

6,1km

3,4km

1,8km

Maali:

Viimeiseltä rastilta kapulaviitoits maaliin. Maalissa maalileimaus.

Kanttiini:

Sisätiloissa, siellä kilpailijoille mehut ja numeroiden palautus..

Palkinnot ja palkintojenjako:

Heti tulosten selvittyä, kainuulaiset am-mitalisääntöjen mukaisesti, lisäksi **kunkin sarjan nopein palkitaan hunajalla,, alle 10-, 12- ja 14 –vuotiaat hunajoidaan kaikki!!**

Nautinnollista kilpailua toivottaa Puolangan Ryhti ry!