



## OHJEITA SEURAHIIHTOIHIN

### Seurakisoihin mukaan tarvitaan:

- A. Kilpailija: Hiihtovarusteet, mukavat vaatteet, monot, sukset ja sauvat. Tarkasta varusteiden kunto jo kotona.
- B. Huoltaja: Pitkää pinnaa ja mahdollisuuksien mukaan myös huoltajalle omat hiihtovälineet mukaan. Voiteluapua saa järjestäjiltä. Ota yhteyttä viimeistään kilpailuja edeltävänä päivänä. Mika Herraseen puh 050 320 5348 .

### Saapuminen

Saavu kilpailupaikalle ajoissa.

### Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen tapahtuu toimitsijakopilla klo 17.00 - 17.30. Sarjoja löytyy alle 4 vuotiaista ylöspäin kaikille halukkaille. Ilmoittautumisen yhteydessä varmista kilpailumatka ja reitti toimitsijoilta sekä arvioitu lähtöaika.

### Alkulämmittely

Alkulämmittelyn voi hyvin suorittaa oman huoltajan kanssa kiertämällä kilpailureitti läpi. Näin saadaan myös reitti tutuksi. Mikäli huoltajalla ei ole suksia, voi hän kävellä latu-uran reunassa lapsen hiihtäessä vieressä.



## **Kilpailut alkavat klo 18.00.**

Kilpailut ovat yleensä väliaikalähdöllä, joskus voi olla myös yhteislähtö. Kilpailijoille otetaan aikaa käsiajanotolla.

Alle kymmenen vuotiailla voi oma huoltaja hiihtää kilpailussa lapsen kanssa. Tällä varmistetaan lapselle positiivinen hiihtokokemus. Poikkeustapauksissa huoltaja voi olla myös isommilla.

Kilpailuradalla maastossa on toimitsijat risteyspaikoissa. Toimitsijoita varten kilpailijoilla on numerolaput. Numeron perusteella toimitsija ohjaa kilpailijan oikealle reitille. Mikäli kilpailijalla on useampi kierros hiihdettävänä, niin kierrosten laskemisesta vastaa oma huoltaja. Rata merkitään maastoon ratamerkeillä, mikäli toimitsijat ehtivät sen tehdä. Edellisenä päivänä merkintää ei voi tehdä, koska latu kunnostetaan mahdollisimman lähellä kilpailuja.

### **Loppuverytely**

Pieni hiihtolenkki, jonka aikana käydään huoltajan kanssa kisa läpi.

### **Palkintojen jako**

Kaikki kilpailijat palkitaan. Palkinnot jaetaan sitä mukaa, kun sarjat valmistuvat toimitsijakopilla.