**OHJEITA OSALLISTUJILLE**

**Paikka**: Lahden stadion, Urheilukeskus, Salpausselänkatu 8, 15110 Lahti

**Järjestävä seura:** Lahden Ahkera ry

**Kotisivu**: [www.lahdenahkera.fi](http://www.lahdenahkera.fi)

<https://www.kll.fi/tapahtumat/kll-yleisurheilu/>

#kll2020  
#kllyleisurheilu

**Kilpailukanslia**

o   Kilpailukanslia sijaitsee stadionin sisäjuoksuradalla, käynti kisakansliaan Urheilukeskuksen pääovista (2. rappu, lasikatteen alta).

* Kanslia on avoinna **lauantaina klo 9.00-17.30 ja sunnuntaina klo 8.00-15.00**
* Kilpailukansliaan varmistetaan viestijoukkueet juoksujärjestyksessä 1½ ennen viestijuoksun alkamisajankohtaa.
* Virallista osanoton varmistusta ei henkilökohtaisissa lajeissa ole, mutta mahdolliset poisjäännit **tulee ilmoittaa heti kun tiedossa osoitteeseen:** [pertvainio@outlook.com](mailto:pertvainio@outlook.com) -näin saamme lähtölistat mahdollisimman totuudenmukaisiksi
* [live.tuloslista.com](https://www.lahdenahkera.fi/seura/kilpailukalenteri/seuracup-superfinaali-2020/kilpailuohjeet/live.tuloslista.com) -osoitteesta löytyvät lähtölistat eräjakoineen ja kilpailujen viralliset tulokset

**Numerot ja eräjaot**

o   Kilpailijat käyttävät rintanumeroa

* Kilpailunumerot noudetaan kilpailukansliasta urheilijan nimellä.
* SUOSITUS on että joukkueenjohtaja käy hakemassa kaikkien osallistujien numerot kerralla tai yksittäisten urheilijoiden kohdalla numero haetaan ilman saattuetta.

**Tulospalvelu**

o   Tulospalvelu (live.tuloslista.com) avataan viimeistään perjantaina 18.8.

**Hygienia**

o   Noudata yleisiä ajankohtaisia ohjeistuksia tarkasti

o   Pidä turvavälejä, pese kädet saippualla, käytä käsidesiä heittosuorituksien jälkeen (kisajärjestäjän tai omaa) ja jos yskit/niistät desinfioi kätesi heti tämän jälkeen (vaikka kyseessä olisi allergia).

o   Katso ruokailua koskevat ohjeet kohdasta ”Ruokailu”

o   Tapahtumaan EI SAA TULLA jos olet kipeä, tunnet vointisi huonoksi tai lähipiirissäsi on sairas henkilö.

**Ensiapu**

o   Ensiapuryhmä päivystää koko kilpailujen ajan kilpailupaikalla. Heidät löydät maaliintuloalueen läheisyydestä. Myös suorituspaikoilla on omat ensiapupussit.

**Kioski**

o   Kioskissa stadionin yläpihalla myydään kahvia, pullaa, sämpylöitä, makeisia, juomia, grillimakkaraa ym.

**Pukuhuoneet, suihkut ja WC:t**

o   Urheilijoille tarkoitetut pukuhuoneet, suihkut ja wc:t sijaitsevat 2-, 3- ja 4-rappujen kenttätasossa. Käynti näihin kentän huoltokuilun kautta.

o   Lisäksi yläpihalla on WC:t jotka ovat käytössä kaikille.

o   Älä jätä mitään arvoesineitä pukuhuoneisiin. Järjestäjä ei vastaa hävinneistä tavaroista.

**Kokoontuminen ennen lajin alkua / Calling**

o   Kokoontuminen stadionin sisäjuoksuradalle (juoksusuoralle).

o   Kaikki urheilijat kokoontuvat Callingiin aikataulun mukaisesti – sieltä heidät viedään johdetusti suoristuspaikoille.

**Verryttely ja kilpaileminen**

o   Verryttely tapahtuu stadionin ulkopuolella (hiekkatiet, radan varsi, maasto)

o   Verryttelyalueilla ei ole valvontaa, joten keihään- ja moukarinheitto sekä kuulantyöntö eivät ole sallittuja. Kilpailupaikalla jokaisella urheilijalla on kaksi verryttelyheittoa lajijohtajan johdolla.

o   Kenttäalue on tarkoitettu VAIN kilpailijoille ja toimitsijoille. Kentälle siirrytään aina Callingin kautta urheilijan seurassa. Kilpailun alettua kentällä saavat olla vain toimitsijat ja urheilijat. Toivomme, että seuraatte tätä ohjeistusta, jotta saamme vietyä kilpailut sujuvasti läpi.

**Välineiden tarkistus**

o   Omien välineiden käyttö on sallittua.

o   Omat heittovälineet on tuotava tarkistukseen 90 minuuttia ennen lajin alkua.

o   Välinetarkastuspiste sijaitsee stadionin päädystä luiskaa alas (kts. kartta).

**Vastalauseet**

o   Vastalause tulee jättää 30 minuutin sisällä tulosten julkaisemisesta.

o   Vastalause tulee toimittaa kirjallisena kilpailukansliaan ja toimituksen yhteydessä on suoritettava 50€ protestimaksu, joka palautetaan protestin mennessä läpi.

**Palkintojenjako**

o   Palkintojenjako suoritetaan oman aikataulun mukaisesti.

o   Kolme parasta palkitaan mitalein

**YLEISTÄ**

o   Linja-autoille on parkkipaikka stadionin vieressä hiekkakentällä.

o   Henkilöautojen parkkipaikka sijaitsee Suurhallin pihassa.

**RUOKAILU**

**Ruokailu**

o   Ruokailu järjestetään stadionin yläkerrassa kokoustiloissa (käynti 2. rapun kautta ylimpään kerrokseen)

o   Ruoka on tarjolla lounaslippua vastaan klo **11:00-14:30 välillä**.

o   **Ennakkoon tilatut** ruokaliput jaetaan urheilijoille kisakansliasta

o   Kaikki ruoka on laktoositonta ja pääosin gluteenitonta (kts. ruokalista)

o   Pystymme tarjoamaan tarvittaessa kasvisvaihtoehdon – tilattava erikseen.

o   Muihin erityisruokavalioihin ohjeemme on, että voitte tuoda oman ruoan ja lämmittää sen keittiömme mikrossa.

o   Paikanpäällä myymme **kioskista** yksittäisiä lippuja rajoitetusti, hintaan 10 € / kpl.

**Lounas lauantai 19.9. klo 11.00-14.00**

Kinkkukiusaus (L,G)  
Salaatti (L,G)  
Salaatinkastike (L,G)

Leipä (tumma tai vaalea)  
Vesi, mehu

Kasviskiusaus (sis. soijarouhetta)

**Lounas sunnuntai 20.9. klo 11.00-14.00**

Kanapasta (L)

Erillinen kanapasta (L,G)  
Porkkanaraaste (L,G)  
Leipä (tumma tai vaalea)  
Vesi, mehu

Kasvispasta (sis. soijarouhetta)

**Hygieniaohjeet**

o   Kädet on pestävä saippualla ennen ruokailuun saapumista – ohjeistakaa tämä joukkueellenne. Ruokailupaikan yhteydessä on vessat joissa useampi käsienpesuallas.

o   Yski paidan/takin sisään, kertakäyttönenäliinaan, servettiin tai kyynärtaipeeseen – pese kädet aina yskittyäsi.

o   Ruokalahenkilökuntamme annostelee annokset.

**Tiedustelut**

Janne Harjula, Lahden Ahkera, [janne.harjula@lahdenahkera.fi](mailto:janne.harjula@lahdenahkera.fi) p. 044 036 0300

Terho Tomperi, KLL, [terho.tomperi@kll.fi](mailto:terho.tomperi@kll.fi) p.