

VALMISTAUTUMINEN HIIHTOKILPAILUIHIN LIEDON LUJASSA

EDELLISENÄ PÄIVÄNÄ TAI AIEMMIN:

- Ilmoittautuminen kisoihin viimeistään päivää ennen määräaikaa **keskitetysti Marika Liskin** kautta marika.liski@hkscan.com tai puh. 050 - 569 1721
- Laita myös tulemisesi nimenhuutoon, jotta voidaan sopia mahdollisista kimppakyydeistä kisoihin
- Laita varusteet valmiiksi jo edellisenä päivänä
 - Sukset, monot ja sauvat (tarkista, että ovat ehjät)
 - Tarpeeksi vaatekäsittelyä: alusasu, kisa-asu, warm-up asu + vaihtovaatteet ja -kengät sekä peseytymisvälineet
 - Suksien puhdistus + pohjavoiteet valmiiksi
 - Tarvittavat voiteluvälineet; voiteet, levittimet, lämmittimet, telineet yms.
 - Kisapäivänä tarvittavat eväät ja juomat valmiiksi
 - Ajoneuvo kunnossa tai kyytiasiat järjestyksessä
- Edellisenä iltana tarpeeksi ajoissa nukkumaan
- Jos olet estynyt tulemaan kisoihin, **ilmoita ehdottomasti vetäjälle**

KISAPÄIVÄNÄ:

- **Totea terveydentilasi** tai kuntosi; kipeänä, varsinkin kuumeisena on syytä jättää kisat väliin
- Normaalit aamurutiinit
- Aamupalaksi sellaista mitä normaalistikin - ei mitään uusia kokeiluja
- Kisapaikan kelin katsominen netistä
- Kisapaikalle lähtö siten, että on perillä viimeistään 1,5 tuntia ennen lähtöaikaa (huomioi ajokeli)

KISAPAIKALLA:

- Varmista osallistumisesi ja hae numerolappu. Voidaan tehdä myös keskitetysti niin, että joku hakee numerot ja tarkistaa osallistujat seurasta
- Suksien testaus ja kelin mukainen voitelu. Omatoimisesti tai jos seuran voitelumestari on mukana, voidaan käyttää hänen apuaan
- Luistoa ja/tai pitoa testatessa samalla tehdään lämmittelyä
- Tutustutaan kisareittiin hiihtämällä tai vähintään rataprofiilia tutkimalla
- Kerrotaan mahdollisista havainnoista muille Lujalaisille
- Mennään lähtöpaikalle hyvissä ajoin
- **Muista käyttäytyä hyvin kun edustat seuraa kisoissa**

KISAN JÄLKEEN:

- Lämmintä juomaa kisan jälkeen ja lämmintä vaatetta päälle
- Hengityksen tasaannuttua loppuverryttely
- Suihku ja kuivat, lämpimät vaatteet
- Palkintojen jako

- ONNEA JA MENESTYSTÄ SEKÄ REIPASTA, ILOISTA MIELTÄ KISOIHIN -