



## **PITKÄT MATKAT lauantaina 23.03.2018**

**Ohjeet osallistujille (päivitetty 26.2.2019)**

### **KISAKANSLIA**

**Keskuskoululla, Tunturitie 1**

Avoinna perjantaina 22.3 klo 16.00-19.00, lauantaina 23.3 klo 7.30 alkaen

### **NUMEROT**

Kilpa- ja retkisarjan hiihtäjille, KILPASARJAT: N 45 km, M 45 km, M40 45 km, M50 45 km, M60 45 km

RETKISARJAT: N 45 km, M 45 km

**Numeroliivin palauttamatta jättämisestä on 50€ maksu.**

KUNTOSARJAN hiihtäjille lipuke, jolla saa palvelut huoltopaikoilla

Kilpailun jälkeen kisakanSLiasta numerolappua ja kuntosarjan lipuketta vastaan:

- osallistumismitali
- ruokailulippu (sis.osallistumismaksuun)
- arvontapalkinnot

### **LÄHTÖ**

**Kilpasarjat klo 9.15. Retki - ja kuntosarjat klo 9.20 Urheilukentältä, Pohdin urheilutalon ja Salmen koulun välistä**

Hiihtäjien lämmittelyvaatteet voi jättää säilytykseen maalialueella olevaan huoltorakennukseen.

### **RYHMITYS LÄHTÖALUEELLA**

- Kilpasarjat lähtevät ensimmäisessä ryhmässä klo 9.15
- ryhmitys tapahtuu vapaamuotoisesti, kuitenkin niin, että sarja M 40km lähtee ensimmäisenä.
- retkisarjan hiihtäjät lähtevät taaempaa viisi minuuttia myöhemmin klo 9.20

### **REITTI**

Katso kartat. Lähtö urheilukentältä.

**HIHTOTAPA: vapaa**, mutta reitillä myös perinteisen ura. Reitillä on hiihtosuunta vastakkain välillä Pyhäsalmi- Lamminaho (Hiisitupa)

---



23.3.2019

**MAALI:** urheilukentällä

**HIIHTÄJIEN MEHU:** maalialueella

**RUOKAILU:**

- Keskuskoululla, (sis. osallistumismaksuun)
- Broileripasta, vihersalaatti, punajuuriviipale. kotikalja, vesi, maito tai piimä. Kahvi ja pulla.
- ruokailuaika klo 10.30-15.00
- Muille kuin hiihtäjille 9 €

**RETKISARJAT**

- HUOM! Lähtö kaikilla klo 9.20, myös retkisarjalaisille otetaan aika, joten lähtö kaikilla yhtä aikaa

**KUNTOSARJA**

- KUNTO "numerolappu"
- ei ajanottoa
- matka vapaavalintainen
- osallistuu myös arvontapalkintojen arvontaan

**HUOLTO HIIHDON AIKANA**

Huoltopaikat aukeavat klo 9.00

Emolahti Camping, Honkavuori, Honkavuori, Emolahti Camping

Huoltoasemilla mehua, urheilujuomaa, hedelmiä, rusinoita, suolakurkkua.

-huoltoauto "väsyneitä" varten Honkavuorella

**ENSIAPU HIIHDON AIKANA**

- lähdössä, Hiisituvalla, ja maalissa
- moottorikelkkapartio hiihtäjien jäljessä
- suosittelemme, ettei flunssaisena ja huonokuntoisena lähdetäisi hiihtämään.

**TULOSLISTAT**

[helenanhihto.fi](http://helenanhihto.fi)

Online tuloksille tulee linkki

---



PYHÄJÄRVEN POHTI

23.3.2019

### **PALKINNOT**

- kilpasarjoissa palkitaan kolme parasta
  - retkisarjoissa palkitaan kolme parasta
  - kaikki osallistujat palkitaan osallistumismitalilla
  - kaikkien sarjojen hiihtäjät osallistuvat arvontapalkintojen arvontaan (kilpa-,retki-ja kuntosarjat)
- KAIKKIEN OSALLISTUJIEN KESKEN ARVOTAAN:  
JBL Charge 3 bluetooth kaiutin**

### **PALKINTOJEN JAKO (noin klo 13.00)**

- Olympiavoittaja, maailmanmestari Helena Takalo

### **PESEYTYMINEN**

-Sauna ja suihku uimahallilla , keskuskoulua vastapäätä (sis. osallistumismaksuun) uintimahdollisuus.

**Tervetuloa hiihtämään**

**Pyhäjärven Pohti**

---