

# EHS CROSS 17.3.2018

## LEPPÄVAARAN URHEILUPUISTON HIIHTOMAASSA

### OHJEITA KILPAILIJOILLE

#### Hiihtotapa vapaa

#### Sijainti ja pysäköinti

Kilpailu pidetään on Leppävaaran urheilupuistossa, osoite Veräjapellonkatu 17. Urheilupuiston pysäköintialueen osoite navigaattoria varten on **Vanha maantie 13**. Turuntieltä (110) seurataan ”**Leppävaaran urheilupuisto**” viitoitusta.

Kilpailupaikka on hiihtomaassa, joka sijaitsee noin puolen kilometrin päässä urheilukentästä. Kilpailupaikalle on viitoitettu kävelyreitti joka alkaa urheilukentän katsomorakennuksen takaa. Viitoissa lukee EHS Cross. Paikalle pääsee myös hiihtäen kuntolatua pitkin.

#### Kilpailutapa

Kilpailussa hiihdetään ensin karsinnat väliaikalähdöllä. Sen jälkeen on kuuden hiihtäjän erät suoraan finaalina ilman välieriä.

Hiihtojärjestys karsinnassa ja erissä: M20, N20, M18, N18, M16, N16, M14, N14, M12, N12, M10, N10, M8 ja N8.

#### Aikataulu

Kilpailu alkaa **klo 11.00** karsinnalla. Tarkempi aikataulu ja lähtölistat tulevat kotisivuille.

#### Kilparata

Kilparadan pituus on n. 800 m. Kotisivulla on kartta, josta selviää radan tempupisteet. Radalla on pujottelua, töyssyjä, tasatyöntöosuuksia, takaperinhiihtoa jne.

Rataan kannattaa tutustua ennen kilpailua. Kilpailun aikana radalle ei pääse muut kuin kilpailijat.

#### Numeroiden jako

Numerot jaetaan kilpailupaikalla. Karsinnassa ja erissä käytetään samoja numeroita.

#### Pukuhuoneet ja WC:t

Kilpailupaikalla ei ole pukuhuoneita eikä WC:itä. Ne ovat urheilukentän katsomorakennuksessa.

#### Palkintojen jako

Palkintojen jako on kaikille kilpailun jälkeen. Jokaisessa sarjassa palkitaan kolme parasta.

#### Ensiapu

Paikalla kilpailulääkäri Mikko Skutnabb, puh. 040 1614151