



EVIKO Suusarull Alutaguse etapi juhend 14. juuni 2015

1. Toimumiskoht, distants ja ajakava

Toimumiskoht: Alutaguse Puhke-ja Spordikeskus, Ida-Virumaa

Distsantsid:

Jooks ca 800m + saapavahetus + rullsuusatamine

Jooksule starditakse vanuseklasside kaupa ühisstardist. Osalejad peavad rajal viibimise vältel kandma **kiivrit ja prille**. Kiivri ja prillideta osalejaid starti ei lubata. Suusasaabastega jooksmine ei ole lubatud. Jooksmine ja saabaste-rullsuuskade vahetus on üldaja sees.

Rullsuusatamise distantsid:

N14	2 ringi (4,8km)
M14, N16, M16, N23	3 ringi (7,2 km)
N, N35+, M23	6 ringi (14,4 km)
M, M45+	8 ringi (19,2 km)

Ajakava:

Rada avatud soojenduseks/rullide markeerimine 9.30-10.45

Startide algus 11.00

Autasustamine u 15.00

Stardinimekiri ja täpne ajakava avaldatakse hiljemalt 12. juunil.

2. Vanuseklassid

N14 (2001-2004), **M14** (2001-2004), **N16** (1999-2000), **M16** (1999-2000), **N23** (1998-1992), **N** (1991-1981), **M23** (1998-1992), **M** (1991-1971), **N35+** (1980 ja varem) ja **M45+** (1970 ja varem).

Noorematel kui 2004.a. sündinud osalejatel on vajalik esitada treeneri kirjalik soovitus.

Korraldajal on õigus vanuseklasse vastavalt registreerunud osalejate arvule juurde luua, vähendada või ümber korraldada.

3. Varustus

Nõuded varustusele:

- N/M 14 ja N/M 16 vanuseklassides sõidetakse ainult Start või Pro Ski S2 (ratta max läbimõõt on 71mm ja laius 30mm) rullsuuskadega
- **N23/M23**, N/M ja N35+/M45+ vanuseklassides sõidetakse rullsuuskadega, mille telgedevaheline kaugus on vähemalt 530 mm ja millele on paigaldatud 100mm kummirattad, mille veeremise kiirus ei ole suurem lumesuuskade libisemise kiirusest (nt Swenor Elite Skate rattad nr 2 või 3).
- Korraldaja kontrollib isiklike rullsuuskade vastavust Juhendis toodud nõuetele. Nõuetele mittevastavate rullsuuskadega starti ei lubata.
- kasutama peab suusakeppe
- rullsuuskadel peab kasutama murdmaasuusasidemeid
- saapad peavad olema kinnitatud rullsuusale suusasideme kaudu

Etapil on võimalik rullsuuski laenutada (5€ / komplekt) või rullsuuskadele paigaldatavaid rattaid osta. Selleks palume avaldada soovi eelregistreerimisel või helistades tel 55 522 426 (Kristjan Külm).

4. Registreerimine

Nimeline eelregistreerimine kuni **09. juuni 2015**

Eelregistreerimisel meiliaadressile suusarull@suusaklubi.ee palume märkida nimi, sünniaeg, võistlusklass, kontakttelefon, rullsuuskade sideme tüüp (rullsuuskade rentimisel), soovi korral esindatav klubi/firma.

Võistluspäeval kohapeal registreerijate arv on piiratud.

5. Osavõtutasud

Etapi osavõtutasu suurus:

- vanuseklassidel N14, M14, N16, M16, N23, M23 eelregistreerides **2€** (võistluspäeval kohapeal 5€)
- vanuseklassidel N ja M, N35+ ja M45+ eelregistreerides **8€** (võistluspäeval kohapeal 15€)

Osavõtutasu tasuda ülekandega MTÜ Tartu Suusaklubi arveldusarvele Swedbankis EE402200221010980313 (selgituseks märkida EVIKO Suusarull, osaleja nimi) või võistluspäeva hommikul numbrite väljastamisel sularahas. Osavõtust loobumisel osavõtutasu ei tagastata.

6. Ohutus

Osalejad peavad rajal viibimise vältel kandma **kiivrit ja prille**. Kiivri ja prillideta osalejaid starti ei lubata. Kiivri ja prillideta osalejate tulemus tühistatakse. Soovitav on kanda kindaid ja kaitsmeid.

Kõik ringiga mahajääjad ja selgelt aeglasemad suusatajad on kohustatud tagantpoolt tulijatele teed andma, liikudes raja parempoolsesse äärde ning kasutades vajadusel paralleelsetel suuskadel paaristõukeid. Taganttulijatel on mõistlik anda enne eespool liikuvast suusatajast möödumist endast hõikega märku.

Osalejatelt eeldatakse võistlusel teistega arvestamist. Vältida tuleb ohtlikke manöövreid, sõitjaid ohtu seadvat tõuklemist ja trügimist. Sõites tuleb arvesse võtta oma varustuse eripära, tehnilisi sõiduuskusi ning enda ja teiste ohutust.

7. Osaleja vastutus

EVIKO Suusarull võistlustel võivad osaleda kõik, kelle tervislik seisund ja sportlik ettevalmistus lubab läbida oma vanuseklassi distantsi.

Registreerimisega kinnitab osaleja, et on käesoleva juhendiga tutvunud ja osaleb võistlusel omal vastutusel (alaealiste võistlejate eest kannavad vastutust nende vanemad või volitatud saatjad).

Soovitav on omada õnnetusjuhtumi ja/või tervisekindlustust.

Korraldaja ei vastuta osavõtjale tekkinud tervisekahjude ja isikliku vara purunemise või kadumise eest.

8. Meditsiiniline abi

Korraldaja tagab esmaabi võistluspaigas. Kui märkad rajal abivajajat, siis teata sellest koheselt meditsiinitöötajale, rajajulgestajale, korraldajatele stardi-finišialas või kutsu kiirabi telefonil 112. Kehva enesetunde või tervisliku seisundiga ei ole soovitatav võistlusel osaleda.

9. Ajavõtt

Aega võetakse elektroonilise kiibiga, mis kinnitatakse jala ümber vastava takjapaelaga suusasaapa ülaserava kohale.

10. Info ja tulemused

Info: www.suusaliit.ee, www.tartusuusaklubi.ee, www.nevene.ee ja EVIKO Suusarull FB lehelt.

Etapi esialgsed tulemused avaldatakse jooksvalt finišipaigas ning veebis aadressil www.antrotsenter.ee

11. Autasustamine

Täiskasvanute ja **N23/M23** vanuseklasside kolmele ning noorte vanuseklasside viiele paremale antakse üle diplomid ja toetajate kingitused.

Eriauhind kiireimale saapavahetajale.

12. Lisainfo

Kõik juhendis käsitlemata teemad lahendatakse korraldaja poolt. Korraldaja juhindub esmajärjekorras võistlusjuhendist, kuid võib läbi viia jooksvaid muudatusi, kui need on õigustatud võistluse paremaks ja ohutumaks läbiviimiseks.

13. Korraldaja

MTÜ Tartu Suusaklubi harrastajad ja OÜ Nevene.

Kontakt tel 51 46 181 Andres Nurk (võistluste juhataja)

EVIKO