

## EVIKO SUUSARULL 4. ETAPP NEVENE RULLSUUSAMARATON 2015

Rullsuusatamine, 42/21/10,5 km ühisstardist

### Võistluse juhend

Toimumisaeg	9. august 2015, pühapäev	
Toimumiskoht	Jõulumäe Tervisespordikeskus, Pärnumaa ( <a href="http://www.joulumae.ee">www.joulumae.ee</a> )	
Ajakava	Stardinumbrite jagamine, sekretariaat avatud alates	10.00
	Rada avatud 21 ja 10,5 km soojenduseks	10.00-10.55
	<b>21 km start (N16, M16, N23)</b>	<b>11.00</b>
	<b>10,5 km start (N14, M14)</b>	<b>11.02</b>
	21 ja 10,5 km autasustamine (aeg võib muutuda)	12.30
	Rada avatud 42 km soojenduseks	12.30-12.55
	<b>42 km start (M23, N, M, N35+, M45+)</b>	<b>13.00</b>
	42 km autasustamine (aeg võib muutuda)	15.00
Distantsid	Sõidetakse vastavalt vanuseklassile 10,5, 21 ja 42 km distantsidel. N14 ja M14 vanuseklassid stardivad korruga ja võistlevad 10,5 km distantsil (3 ringi). N16, M16 ja N23 vanuseklassid stardivad korruga ja võistlevad 21 km distantsil (6 ringi). M23, N, M, N35+ ja M45+ vanuseklassid stardivad korruga ja võistlevad 42 km distantsil (12 ringi).	
Eesmärk	Maratoni eesmärgiks on propageerida rullsuusatamist kui murdmaasuusatajate hooajaelset treeningviisi ja eraldiseisvat spordiala, austada suusamaratonide traditsioone ning pakkuda suvist võistlusvõimalust kõikidele murdmaasuusatamisega tegelejatele. Nevene rullsuusamaraton kuulub 4. etapina EVIKO Suusarulli võistlussarja, saadud kohtade järgi arvestatakse osalejatele sarja üldarvestuse punkte.  Osaleda on lubatud 2004. a. ja varem sündinutel. Nooremaid lubatakse rajale vaid lapsevanema või eestkostja kirjalikul nõusolekul.	
Vanuseklassid	N14 (2001-2004), M14 (2001-2004), N16 (1999-2000), M16 (1999-2000), N23 (1998-1992), N (1991-1981), M23 (1998-1992) ja M (1991-1971), N35+ (1980 ja varem) ja M45+ (1970 ja varem). Korraldajal on õigus võistlusklasse vastavalt registreerunud osalejate arvule juurde luua, vähendada või ümber korraldada.  Klassikatehnikas suusatajatele peetakse eraldi arvestust 42 km distantsil vaid siis, kui osalejaid on vähemalt viis. Klassikasõitjad stardivad ühisstardist vabatehnikas suusatajatega koos ja nende tulemus läheb vastava vanuseklassi arvestusse koos vabatehnikas osalejatega. Korraldaja jätab endale õiguse teha muudatusi stardikorralduses ja -ajas vastavalt klassikatehnikas osalejate arvule, et tagada osavõtjate ohutust.	
Rada	Kõiki distantse sõidetakse 3,5 km pikkusel asfaltringil (punaste nooltega tähistatud ring), mis asub Jõulumäe tervisespordikeskuses. Raja laius on 2,5 km ulatuses ca 3	

m, 1 km ulatuses 5 m. Teekatte seisukord on hea. Rada on vaheldusrikas, reljeefne ja kurviline. Raja läbimine nõuab head rullsuusavalitsemist. 42 km maratonidistantsil läbitakse ringi 12 korda, 21 km distantsil 6 korda, 10,5 km distantsil 3 korda.

Sõiduviis	Rullsuusamaratoni distantside sõiduviis on vaba. Distantsi võib läbida kas vaba- või klassikatehnikas. NB! Klassikatehnika arvestuses võistlemisel peab liikuma ainult klassikalises tehnikas.
Start	Võistlejad stardivad ühisstardist korraga. Võistlejate jaotamine stardigruppidesse ja stardiala täpne korraldus otsustatakse hiljemalt üks tund enne esimest starti sõltuvalt osalejate arvust. Korraldajal on õigus murdmaasuusavõistlustel paremaid tulemusi saavutanud sportlased paigutada stardikoridoris ettepoole.  <b>NB! Esimesel 200 meetril alates stardist on uisutamine keelatud!</b> Kasutama peab ainult paaristõukeid, hoides rullsuusad paralleelselt!
Finiš	Finiš suletakse pärast viimase lõpetaja finišeerumist, kuid mitte hiljem kui kell 16.00. Kõik, kes ei ole määratud ajaks distantsi läbinud, saavad koha vastavalt läbitud ringide arvule ja selleks kulunud ajale.
Varustus	N14, M14, N16, M16 ja N23 vanuseklassidel on lubatud sõita ainult Start Skating 71 või Pro-Ski S2 rullsuuskadega (ratta max läbimõõt on 71 mm ja laius 30 mm).  M23, N, M, N35+ ja M45+ vanuseklassidel on lubatud osaleda Rahvusvahelise Suusaföderatsiooni (FIS) reeglitele vastava varustusega. Nõuded varustusele: <ul style="list-style-type: none"><li>- rullsuusa telgede vaheline kaugus peab olema vähemalt 530 mm</li><li>- rullsuusa rataste läbimõõt ei tohi olla suurem kui 100 mm</li><li>- kasutama peab suusakeppe</li><li>- rullsuuskadel peab kasutama murdmaasuusasidemeid</li><li>- saapad peavad olema kinnitatud rullsuusale suusaside me kaudu</li><li>- sõidu ajal võib rullsuuski ja suusakeppe vahetada</li></ul> Korraldaja võib lubada starti ülaltoodud nõuetele mittevastava varustusega (keppidega rulluisutajad, maastikurullsuuskade, skaikide vm kasutajad) juhul, kui see ei sega ega sea ohtu teisi võistlejaid. Eripärase varustusega sõitjad osalevad väljaspool üldarvestust.
Ohutus	Osalejad peavad rajal viibimise vältel kandma <b>kiivrit ja prille</b> . Kiivri ja/või prillideta osalejaid starti ei lubata. Kiivri ja/või prillideta osalejate tulemus tühistatakse. Soovitav on kanda kindaid ja kaitsmeid. Võistlejad osalevad üritusel omal vastutusel.  Kuigi võistlusrada on lii kluseks täielikult suletud, tuleb osalejatel olla ettevaatlik. 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 sõiduoskusi ning enda ja teiste ohutust.
Vastutus	Osa leda võivad 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.

- Meditiiniline 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.
- Teenindus** Rajal on üks joogipunkt. Võistlejatele pakutakse spordijooki ja vett. Võimalusel aidatakse stardi-/finišialas purunenud varustust parandada.
- Ajavõtt** Aega võetakse elektroonilise kiibiga, mis kinnitatakse jala ümber vastava takjapaelaga suusasaapa ülaserva kohale. Ajavõtt ja tulemus kindlustatakse ainult korrektselt kinnitatud kiibi olemasolul! Kiibi saab osaleja võistluspäeval stardipaigas vahetult enne starti ning peab selle loovutama kohe pärast finišeerimist.
- Aega võetakse iga 3,5 km ringi järel ning finišis.
- Registreerimine** Nimeline eelregistreerimine toimub **kuni 4. augustini 2015** (kaasa arvatud). Registreerimiseks saata sooviavaldus meiliaadressile **suusarull@suusaklubi.ee**, lisades järgmised andmed: nimi, sünniaeg, võistlusklass, kontakttelefon, soovi korral esindatav klubi/firma. Võistluspäeval kohapeal registreerijate arv on piiratud.
- Osalustasu** 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 tasuta ülekandega MTÜ Tartu Suusaklubi arveldusarvele Swedbankis EE402200221010980313 (selgituseks märkida „rullsuusamaraton“ ja osaleja nimi) või võistluspäeva hommikul numbrite väljastamisel sularahas.
- Võistluse ärajäämisel korraldajatest mitteolenevatel põhjustel, eelregistreeringu tühistamisel või osavõtust loobumisel osalustasu ei tagastata.
- Osavõtjatele kindlustatakse rada, ajavõtt (korrektselt kinnitatud kiibi olemasolul), tulemus lõpuprotokollis, spordijook või vesi stardis, finišis ja iga ringi järel, vajadusel esmane arstiabi.
- Tulemused** Esialgsed tulemused avaldatakse jooksvalt finišipaigas ning veebis aadressil [www.antrotsenter.ee](http://www.antrotsenter.ee). Ametlikud tulemused avaldatakse hiljemalt järgmisel päeval veebilehtedel [www.tartusuusaklubi.ee](http://www.tartusuusaklubi.ee), [www.nevene.ee](http://www.nevene.ee) ja [www.suusaliit.ee](http://www.suusaliit.ee).
- Autasustamine** Täiskasvanute ja N23/M23 vanuseklasside kolmele ja noorte vanuseklasside viiele paremale antakse üle diplomid ja toetajate kingitused. Kõikide noorteklassides (N14, M14, N16, M16, N23, M23) osalejate vahel loositakse välja Start rullsuusad ja Salomoni suusakepid. 10,5 ja 21 km autasustamine toimub enne 42 km starti, 42 km oma orienteeruvalt kell 15.00. Autasustamise aeg võib muutuda vastavalt lõpetajate arvule ja sõidukiirusele.
- Lisainfo** Kõik juhendis käsitlemata teemad lahendatakse korraldaja poolt. Korraldaja juhendub esmajärjekorras võistlusjuhendist, kuid võib läbi viia jooksvaid muudatusi, kui need on õigustatud võistluse paremaks ja ohutumaks läbiviimiseks.
- Korraldajad** Nevene Rullsuusamaratoni korraldavad käesolevale juhendile tuginedes Tartu Suusaklubi harrastussportlased ja Nevene OÜ koostöös Jõulumäe Tervisespordikeskuse, abiliste ja toetajatega. Kontakt tel 5146181, Andres Nurk, tel 53952278, Rain Jaaksoo.