

## Lepokallion lenkki – polkujuoksu, lauantaina 4.11.2023

Ohjeet juoksijoille, kannustajille, huoltajille ja kökkäväelle.

Lue ohjeet huolellisesti ennen kilpailua.



**Ilmoittautuminen:** Ilmoittautumiset suoritetaan joko ennakoon sähköisesti (alennetuin hinnoin ma 30.10. mennessä) [www.ykv-suunnistus.net](http://www.ykv-suunnistus.net) sivujen kautta 3.11. klo 21:00 mennessä tai paikan päällä. Mikäli ilmoittaudut paikan päällä, ilmoittautuminen klo 10:30 mennessä. Osallistumismaksut löytyy kilpailukutsusta.

**Maksut:** Ilmoittautumisen yhteydessä Ylistaron Kilpa-Veljiä suunnistusjaoston tilille FI23 5419 0120 4201 08. Maksuna käyvät myös liikuntaedut (Smartum, Tyky, Edenred, Epassi, Eazybreak). Paikan päällä ilmoittautuessa maksuna käy kortti, liikuntaetu tai käteismaksu.

**Saapuminen kilpailupaikalle:** Kilpailukeskus ja parkkipaikat sijaitsevat Hanhikosken pesäpallokentällä (osoitteessa Koskentie 124, 61460 Hanhikoski). Saapuessasi kilpailukeskukseen noudata järjestäjien opastusta parkkipaikalle. Omaehtoinen tienvarsipysäköinti ei ole sallittua.

**Info:** Kilpailukeskuksesta, pesäpallokentältä, löytyy infopiste. Infosta löytyy ennakoon langalta ilmoittautuneiden ja kilpailumaksunsa maksaneiden kilpailijoiden kilpailunumerot. Lisäksi infoon tehdään mahdolliset paikan päällä ilmoittautumiset. Info aukeaa klo 9:30.

**Kilpailunumerot:** Polkujuoksupahtumassa käytetään kilpailunumeroita, jotka löytyvät kilpailukeskuksesta, infopisteeltä matka- ja numerojärjestyksessä. Kilpailunumero tulee olla näkyvällä paikalla etupuolellasi saadaksesi oikean ajan maalissa. Kilpailunumero palautetaan heti maalin jälkeen erikseen merkittyyn paikkaan.

**WC ja peseytyminen:** Kilpailukeskuksessa on käytettävissä ulkovessoja. Käsidesiä on tarjolla. Kilpailukeskuksessa ei ole peseytymismahdollisuutta.

**Lähtö:** Lähdöt porrastetaan. Kahden kierroksen 10,8 km matkan lähtö on 11:00 ja yhden kierroksen 5,6 km matkan lähtö on 11:10. Lähtöön ryhmitään väljästi.

**Reittimerkinnät:** Reitti ja matkaopasteet on merkitty hyvin, noudata niitä. Tarkista kuitenkin etukäteen kartasta oman matkasi reitti. Reittikartta on nähtävissä sekä sähköisesti että kilpailukeskuksessa. Mitään roskia ei saa heittää maahan.

**Maasto:** Reitin maasto on vaihtelevaa ja maisema vaihtuukin nopeaa tahtia. Reitin varrella on mm. kalliomaastoa ja kangasmaastoa. Polku on pääosin kapeaa metsäpolkua, jonka lisäksi jonkin verran leveämpää metsätietä sekä pala pururataa ja tietä. Pitkospuupätkiä on siellä täällä märimmissä paikoissa. Kallioalueet ovat paikoin liukkaita, joten varovaisuutta matkalle.

**Maali:** Sijaitsee lähdön kanssa samassa paikassa. Maalissa on juomapiste, jossa on tarjolla vettä ja mehua. Juomat kaadetaan valmiiksi kuppeihin. Käytetty kuppi viedään itse roskikseen. Mahdollisissa keskeyttämistilanteissa poistu maastosta maalin kautta ilmoittamalla asiasta.

**Kisakahvila:** Kilpailukeskuksessa on kahvila, jossa tarjolla mm. kahvia ja muita juomia, kisamakkaraa ja -nisua. Kahvilassa käteis- ja korttimaksu.

**Ensiapu:** Ensiapupiste sijaitsee kilpailukeskuksessa.

**Palkinnot:** Palkinnot jaetaan maaliin tulon jälkeen. Kaikille jaettava palkinto annetaan maalissa. Kilpasarjojen palkinnot jaetaan infon lähettyviltä. Kuntosarjojen arvontapalkinnot ovat noudettavissa infosta kilpailun jälkeen.

**Tulokset:** Tulokset julkaistaan kilpailun jälkeen netissä, [www.ykv-suunnistus.net](http://www.ykv-suunnistus.net).

**Valokuvaus:** Tapahtumassa otetaan valokuvia ja niitä voidaan käyttää järjestäjän julkaisuissa.

Mahdollisissa somejulkaisuissa voitte esim. ig:ssä tägäillä: @ykv-suunnistus, @hanhikoskikyla ja #Lepokallionlenkki

Hyvää juoksua jokaiselle!

YKV:n suunnistusjaoston sekä Hanhikosken maa- ja kotitalousnaisten väki

