

38. HIIDENHÖLKKÄ 27.10.2013 NUMMELASSA

HÖLKKÄOHJEITA

1. Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen, osanottomaksun maksu sekä kilpailunumeroiden jako tapahtuu kilpailutoimistossa, joka on lukion 2. kerroksessa.

Kilpailija **täyttää itse ilmoittautumiskaavakkeeseen**

nimen ja sarjan

Kaavake palautetaan toimitsijalle joka antaa kilpailunumeron ja kerää osallistumismaksun.

Juoksija-kortti tai Liikuntasetelit eivät kelpaa tapahtumassamme.

Sarjat ja osallistumismaksut

miehet yleinen	10 km	15,-
miehet 45	10 km	15,-
miehet 55	10 km	15,-
miehet 60	10 km	15,-
naiset yleinen	10 km	15,-
naiset 40	10 km	15,-
naiset 50	10 km	15,-
pojat 18	10 km	5,-
tytöt 18	10 km	5,-
miehet yleinen	20 km = 2 x 10 km	15,-
miehet 40	20 km = 2 x 10 km	15,-
miehet 50	20 km = 2 x 10 km	15,-
naiset yleinen	20 km = 2 x 10 km	15,-
pojat 14	4 km	5,-
tytöt 14	4 km	5,-
pojat 12	1 km	ei maksua
tytöt 12	1 km	ei maksua
pojat 10	1 km	ei maksua
tytöt 10	1 km	ei maksua
patikkasarja vähintään 4 km		15,-
sauvakävely vähintään 4 km		15,-

HUOMIO Joukkuekilpailuja ei järjestetä !

Patikkasarjalaiset ja sauvakävelijät saavat ilmoittautumisen yhteydessä tarkistuskortin, joka on pidettävä mukana matkan aikana. Kortin esittämällä saa mehuasemalla ja maalissa mehua sekä maaliin saavuttua mitalin.

2. Pukeutuminen ja peseytyminen

Pukeutuminen tapahtuu lukion kuntosalin pukuhuoneissa. Sisäänkäynti jalkapallokentän puolelta.

Peseytyminen uimahallissa tai pukuhuoneiden suihkuissa.

3. Lähtö

Lähtö tapahtuu yhteislähtönä kahdessa ryhmässä.

14v ja nuoremmat kello 11.30

muut sarjat kello 12.00

Hölkän lähtölaukauksen ampuu Tarmon talkoojyrä Raitasen Veijo.

4. Hölkkäreitit

20 km = 2 x 10 km

20 km:n lenkki käy kääntymässä kisakeskuksessa ennen uutta kierrosta

10 km metsäpolkua ja ulkoilureittiä

4 km metsäpolkua ja ulkoilureittiä

1 km metsäpolkua ja ulkoilureittiä

Kaikki radat on merkitty Osuuspankin muovinauhalla.

Ensimmäiset noin 500m ovat samat kaikille juoksijoille.

Tässä kohdassa 1km:n reitti kääntyy vasemmalle ja kaikki muut reitit oikealle.

4 km:n reitti erkanee vasemmalle n. 200m ylikulkusillan jälkeen.

Viimeinen hiekkakuoppaa kiertävä osuus on jälleen kaikille sama.

Ratojen erkaneminen toisistaan on osoitettu suuntaviitoilla.

Jokainen vastaa itse, että pysyy oikealla reitillä. VARO ylikulkusilta voi olla liukas !

5. Huolto

20 km:n reitillä mehuasemat ovat seuraavasti :

n. 6 km:n kohdalla

n. 12 km:n kohdalla

10 km:n reitillä mehuasema on n. 6 km:n kohdalla

4 km:n ja 1km:n reitillä ei ole mehuasemaa.

Maalissa on mehua kaikille maaliin tulleille.

6. Palkinnot

NUORTEN SARJOJEN (14v JA NUOREMMAT) PALKINNOT JAETAAN AUDITORIOSSA KELLO 12.30.

MUIDEN SARJOJEN PALKINTOJENJAKO ALKAA AUDITORIOSSA KELLO 14.00.

Kaikkien osallistuneiden kesken arvottavat palkinnot ovat saatavissa [kisakahviosta](#) heti hölkkääjän saavuttua maaliin.

Luettelo voittajista on ilmoitustaululla klo 12.30 lähtien.

Ikuisesti kiertävät kiertopalkinnot 10 km:n parhaalle naiselle sekä 20 km:n parhaalle miehelle ovat lahjoittaneet Signhild ja Martin Oljemark. 10 km:n parhaalle vihtiläiselle on kiertopalkinnon lahjoittanut VK-Paino. Palkinto katkeaa kolmesta voitosta.

Joukkuekilpailu I:n kiertopalkinnon on lahjoittanut Esasähkö Oy.

Joukkuekilpailu II:n kiertopalkinnon ovat lahjoittaneet Airi ja Raimo Havukorpi.

Palkinnon saa omakseen kolmella voitolla.

Kaikille maaliintulleille jaetaan Hiidenhölkin mitali.

Mitään palkintoja ei toimiteta jälkikäteen.

HUOMIO – 20 km:n reitti juostaan kahtena 10 km:n lenkinä !!!!

REIPASTA HÖLKKÄMIELTÄ TOIVOTTAVAT :

**ESASÄHKÖ OY
LÄNSI-UUDENMAAN OSUUSPANKKI
KARPRINT OY
NUMMELAN TARMO
VIHDIN VIESTI**

