

Kangasalan Kisan hiihtojaosto järjestää sunnuntaina 18.9.2016 oivan kuntotestin kaikille kestävyysurheilun harrastajille!



Kirkkoharju TrailRun & Ride 18.9.2016

Kilpailussa juostaan ensin Kangasalan Kirkkoharjun parhailla poluilla ja huikeissa maisemissa sarjasta riippuen 5 km tai 9.5 km lenkki, jonka jälkeen vaihdetaan vauhdissa maastopyöräilyyn, 4.8 km kierroksille. Maastopyöräilyosuuden reitti mukailee Kirkkoharjussa sijaitsevaa valmista MTB -reittiä.

Kummaltakaan osuudelta ei tule puuttumaan nousua (esim. pyöräilylenkin kierroksella kokonaisnousu 120m), ja kunto-ominaisuuksien riittävyys tulee varmasti mitatuksi kisan aikana! Kilpailu on mitä mainioin harjoitus mm. nuoremmille ja vanhemmille hiihtäjille sekä polkujuoksun ja maastopyöräilyn ystäville. Harrastajille on omat sarjat, joissa pääsee kokeilemaan joko yhdistelmää tai polkujuoksua.

Tapahtuman tarkoituksena on kerätä varoja Kangasalan Kisan nuorten hiihtokoulutoimintaan.

Kilpailussa on **kuusi sarjaa**, joiden parhaat palkitaan:

- Tytöt (alle 16 vuotta): juoksu 5 km + pyöräily 9,6 km (2 kierrosta) **LÄHTÖ KELLO 11:00**
- Pojat (alle 16 vuotta): juoksu 5 km + pyöräily 9,6 km (2 kierrosta) **LÄHTÖ KELLO 11:00**
- Naiset: juoksu 9,5 km + pyöräily 14,4 km (3 kierrosta) **LÄHTÖ KELLO 12:00**
- Miehet: juoksu 9,5 km + pyöräily 14,4 km (3 kierrosta) **LÄHTÖ KELLO 12:00**
- Naiset: juoksu 9,5 km **LÄHTÖ KELLO 12:00**
- Miehet: juoksu 9,5 km **LÄHTÖ KELLO 12:00**

Lisäksi järjestetään **kolme kuntosarjaa**, joissa jaetaan arvontapalkintoja:

- Juoksu + pyöräily: juoksu 5 km + pyöräily 9,6 km (2 kierrosta) **LÄHTÖ KELLO 11:00**
- Juoksu: 9,5 km **LÄHTÖ KELLO 11:00**
- Juoksu: 5km, Nuoret alle 16v **LÄHTÖ KELLO 11:00**

Lisätietoa tapahtumasta (reittikarttoineen) löytyy Kisan hiihdon kotisivuilta:

<http://hiihto.kangasalankisa.fi>

Reittikartta –video - Juoksu, 9.5 km (alle 16v n. 5km)

https://www.youtube.com/watch?v=d_uZr6nyz4Q&feature=youtu.be

Reittikartta –video - MTB (kierros mitattu 4.82 km, ajetaan 2-3 kierroksena)

<https://www.youtube.com/watch?v=x83WIUZGRhw>

Osanottomaksut:

- Nuoret 15 EUR ja aikuiset 25 EUR (liikuntasetelit yms. eivät valitettavasti käy). Jälki-ilmoittautuminen paikan päällä 20 ja 30 EUR.

Kilpailijat kilpailevat omalla vastuullaan ja pyöräilyosuudella kypärän käyttö on pakollista.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset 13.9.2016 mennessä osoitteella: ilkka.nurminen@kolumbus.fi

tai <http://www.hiihto.kangasalankisa.fi/lomake.html?id=11106>

Kyötikkälän kilpailukeskuksessa on peseytymismahdollisuus ja buffetti, jonka tuotto menee Kangasalan Kisan hiihtokoululle. Kisakeskuksen osoite Lätsä-Pekan tie 20, 36200 Kangasala.

TERVETULOA KANGASALLE!