



Ohjeita kilpailuun valmistautumiseen

Ennen kilpailua (edellinen päivä)

- Hiihdä kevyt lenkki samalla tekniikalla kuin kilpailukin. Tee välillä 2 x 1 min lähes kilpailuvauhdilla, 3 min palautus vetojen välissä. Hiihdon jälkeen käy juoksemassa kevyt 5-10 minuutin lenkki ja ravistele lenkillä myös jalkoja.
- Normaali ruokailu, juoda voi vähän normaalia enemmän. Ei limsaa eikä energiajuomia.
- Tarkista kilpailupäivän aikataulut, kisaladut, lähtöaika, ajoaika kisapaikalle, sääennuste.
- Mene ajoissa nukkumaan illalla, vähintään 9 tunnin yöunet.

Kilpailupäivänä

Ennen kilpailua

- Herää ajoissa.
- Aamulenkki, noin 15 min kevyttä hölkkää ja kevyttä venyttelyä.
- Syö hyvä aamupala 3-4 tuntia ennen kilpailua (puuro, ruisleipä, sämpylä...).
- Lähdä kilpailupaikalle ajoissa. Kisapaikalla tulisi olla viimeistään 1 tunti ennen starttia.
- Hae kilpailunumero kisakansliasta ja laita saman tien päällekin, niin ei unohdu.
- Tarkista vielä kilpailumatkat ja reitit kisainfosta.
- Varmista saako kisaladuilla hiihtää ja missä suksia voi testata (onko erillinen testi- tai verryttelylatu).
- Alkuverryttely aloitetaan 45 min ennen starttia. Käy ensin kevyt juoksu ja matkalla kevyttä venyttelyä ja ravistelua. Alkuverryttelyn alussa tutustu hiihtämällä kilpailureittiin ja mieti samalla millä tekniikalla hiihdät eri kohdissa. Samalla saat testattua myös suksia ja voitelua. Sen jälkeen jatka hiihtelyä. Noin 15 minuuttia ennen starttia tee kaksi 1 minuutin kilpailuvauhtista aukaisua.
- Pidä lämmittelyasu päällä mahdollisimman lähelle starttia. Huolehdi kuitenkin, että ehdit ottaa lämpärin ennen starttia pois.
- Mene ajoissa lähtöalueelle.

Maastohiihdon hiihtotapavalvonnan ohjeita

YLEISOHJEITA:

Sukset saa vaihtaa, mikäli siihen on jokin pätevä syy, kuten siteen rikkoutuminen (rikkoutunut sukki esitettävä tuomarineuvostolle kilpailun jälkeen). Joissakin kisamuodoissa suksen vaihto on sallittua (yhdistelmähiihto, pitkän matkan kisat, missä asiasta erikseen sovittu).

Sauvat saa vaihtaa.

Langaton yhteys hiihtäjän ja valmentajan/huoltajan välillä on kielletty.

Kilpailijan on noudatettava toimitsijan antamia ohjeita.

Kilpailijoiden verryttelystä kilpailun aikana kilparadalla päättää tuomarineuvosto.

KILPARADALLA HIIHDETÄÄN VAIN KILPAILUSUUNTAAN.

Mikäli kilpailija poikkeaa merkityltä radalta, hänen pitää palata siihen pisteeseen, mistä virhe alkoi.

PERINTEINEN HIIHTOTAPA:

estäminen:

Väliaikalähtöisessä kilpailussa ei anna nopeammalle kilpailijalle latua toistuvasta kehotuksesta huolimatta (vaikka olisi kaksi latua).

Ohitustilanteissa vastuu ohittavalla kilpailijalla (voi ohittaa vasta, kun omat sukset ovat ohitettavan kilpailijan suksien etupuolella eli ei saa hiihtää toisen suksien päältä).

Kaikenlainen toisen urheilijan työntäminen jollakin kehon osalla tai hiihtovälineellä on kielletty.

Tahallinen estäminen (ei hiihdä parasta linjaa) on kielletty.

hiihtotapa:

Perinteinen hiihtotapa käsittää vuorohiihdon, tasatyönnön, haarakäynnin ilman liukuvaihetta, mäkien laskut ja käännökset.

Yksi- tai kaksipuolinen luistelu on kielletty.

Käännökset koostuvat askelista ja työnnöistä suunnan muuttamiseksi.

Huom!

Radan osalla, missä on latu, kääntymistekniikan käyttö työnnöin ei ole sallittua.

Huom!

Mikäli hiihtäjä päättää hiihtää ladun sivussa, hän EI SAA ottaa luistelupotkuja!

Huom!

Yhdistelmähiihdon vaihtokarsina-alueella luistelu on sallittua ennen suksien vaihtoa.

kirittäminen:

Huoltaja saa juosta urheilijan rinnalla max 30 m kirittäessään / väliaikoja antaessaan.

perässä hiihto:

Kielletty! Huomautetaan perässähiihtäjälle.

avustaminen:

Työntäminen (esim. juottotilanteessa), urheilijan suksien voitelu/ pohjien kaapiminen/ puhdistus, havujen laittaminen ladulle on kielletty.

kaistoitettu alue:

Kilpailijan on pysyttävä valitsemallaan kaistalla, ellei hän ole ohittamassa samalla kaistalla olevaa toista kilpailijaa (maalikaistat, mahdolliset nousuihin merkityt kaistat). Tällöinkään hän ei saa estää toista jo kyseisellä kaistalla olevaa kilpailijaa.

VAPAA HIIHTOTAPA:**estäminen:**

Väliaikalähtöisessä kilpailussa ei päästä nopeampaa kilpailijaa ohi toistuvasta kehotuksesta huolimatta.

Ohitustilanteissa vastuu ohittavalla kilpailijalla (voi ohittaa vasta, kun omat sukset ovat ohitettavan kilpailijan suksien etupuolella eli ei saa hiihtää toisen suksien päältä).

Kaikenlainen toisen urheilijan työntäminen jollakin kehon osalla tai hiihtovälineellä on kielletty.

Tahallinen estäminen (ei hiihdä parasta linjaa) on kielletty.

kirittäminen:

Huoltaja saa juosta urheilijan rinnalla max 30 m kirittäessään /väliaikoja antaessaan.

perässä hiihto:

Kielletty! Huomautetaan perässähiihtäjälle.

avustaminen:

Työntäminen (esim. juottotilanteessa), urheilijan suksien voitelu/ pohjien kaapiminen/puhdistus, havujen laittaminen ladulle on kielletty

kaistoitettu alue:

Kilpailijan on pysyttävä valitsemallaan kaistalla, ellei hän ole ohittamassa samalla kaistalla olevaa toista kilpailijaa (maalikaistat, mahdolliset nousuihin merkityt kaistat). Tällöinkään hän ei saa estää toista jo kyseisellä kaistalla olevaa kilpailijaa.

Kilpailun jälkeen

- Juo kisan jälkeen mehua
- Vaihda kilpailun jälkeen kuivaa ja lämmintä vaatetta.
- Käy palauttavalla verryttelylenkillä, noin 2-3 km. Aluksi vähän reippaammalla vauhdilla ja loppua kohti rauhallisemmin.
- Syö välipalaa (leipä, sämpylä, banaani, kaakao) tai oikea ruokailu verryttelylenkin jälkeen.
- Ruokailun jälkeen voit palkita itsesi vaikka karkilla. :-)
- Illalla kotosalla voit vielä miettiä mikä meni kisareissulla hyvin ja mitä jäi parannettavaa seuraavaan kisaan.

OHJEITA HIIHTÄJIEN VANHEMMILLE

- Ilmoitus kisoihin osallistumisesta tehdään mahdollisimman hyvissä ajoin ja mielellään tekstiviestillä. Kisan nimi, paikkakunta, aika, sarja ja hiihtäjän nimi.
- Suunnittele kisapäivän aikataulu viimeistään edellisenä päivänä. Kisapaikalla olisi hyvä olla 1,5 tuntia ennen lapsen omaa starttia.
- Katso edellisenä iltana sääennusteet ja tee suksien voitelu mahdollisimman pitkälle jo edellisenä iltana.
- Mikäli epävarmuutta voitelussa, niin kysy rohkeasti apua kokeneemilta.
- Varmista, että lapsella on vaihtovaatteet, evästä ja vähän taskurahaa mukana.
- Merkatkaa varusteet, nimet ja puhelinnumerot suksiin ja sauvoihin, lämmittelyasuihin ja kilpailuasuihin.