



## KILPAILUOHJE X-RUN 10.10.2020

Kilpailukeskus sijaitsee Holiday Club Saimaa Tiuruniementie 131.

**Pysäköinti** tapahtuu merkitylle Holiday Club Saimaan paikoitusalueelle. Lähtö ja maali sijaitsevat Holiday Club Saimaan linnahotellin sisäpihalla.

**Kilpailukanslia** sijaitsee Holiday Club Saimaan konferenssiosastolla, opastus hotellin vastaanottoaulasta. Kanslia on avoinna La 10.10.2020 klo 8.30-16.30.

**Numeroiden haku** tapahtuu kilpailukansliasta kaikkiin sarjoihin. Jälki-ilmoittautuminen loppuu klo. 12.00.  
**X-Run kilpailunumeroa ei tarvitse palauttaa!!**

Kilpailun ajaksi arvoesineet voi jättää säilytykseen kansliaan. Kilpailija on velvollinen huolehtimaan omasta vakuutuksesta ja sen voimassaolosta.

**Varusteiden vaihto** ennen kilpailua on konferenssiosaston kokoushuoneissa, opastus kilpailukansliasta. Varustesäilytys on kisakansliassa kilpailun ajan.

**Peseytyminen:** Kilpailija saa lipun, jonka näyttämällä osallistuja saa allasosaston vastaanotosta rannekkeen, jolla pääsee kylpylään. Kilpailujen ajan WC:t sijaitsevat Holiday Club Saimaan aulatiiloissa.

**Reitti** kulkee Holiday Club Saimaan sisäpihalta Vipelentien pyörätietä pitkin, josta 0,5 km:n jälkeen käännetään metsäpolulle. 1,3 km kohdalla ylitetään Tiuruniementie ja sen jälkeen reitti kiertää Saimaan rannan ja Tiuruniementien välisillä maastopoluilla. Maastosta palataan takaisin uimarannan kävelytien kautta ja nouseaan ylämäkeä. 9,5 km:n juoksijat tulevat maaliin ja 19 km:n juoksijat jatkavat toiselle kierrokselle. Juottopiste maastossa on Valkamanrannassa n. 4,5 km kohdalla. Reittikartta on nähtävissä lähtöpaikalla ja kilpailukansliassa. Reitti voi olla paikoin märkä sekä liukas. Reitti on merkitty maastoon X-Run suuntakyltein sekä Intersport / Salomon muovinauhalla.

**Huolto:** Valkamanrannassa n. 4,5 km kohdalla on juoma-asema, 19 km:n juoksijoille kierrokselle mennessä sekä X-Runin lähtö/maalipaikalla. Tarjolla on vettä ja urheilujuomaa (High5). Kilpailijan keskeyttäessä on kilpailijan otettava yhteys toimitsijaan tai maalipaikalle. Kilpailijoiden kannattaa harkita oman juomapullon mukaan ottamista. Lisäksi osallistujille jaetaan maalissa banaani ja mehujuoma. X-Runin sarjojen kolme parasta palkitaan ja lisäksi osallistujien kesken jaetaan arvontapalkintoja.

### Ensiapu:

Tapahtumassa on takajuoksija valvomassa kilpailijoiden kuntoa.

Kilpailijan keskeyttäessä on kilpailijan otettava yhteys toimitsijaan tai maaliin.

Kilpailijan ollessa reitillä ja otettuaan yhteyden toimitsijaan, järjestetään kilpailijalle tarvittaessa kyyti kilpailukeskukseen.

Hyviin tapoihin, kilpailun ja lainsäädännön henkeen kuuluu myös auttaa avun tarpeessa olevia kilpakumppaneita.

Jos kilpailijalla on puhelin, voi hän itse soittaa turvavastaavan numeroon +358 40 585 7251.

Tarvittaessa voi soittaa suoraan yleiseen hätänumeroon 112, minkä jälkeen ilmoitus kilpailukansliaan.

Ensiapupisteinä toimivat juoma-asemat.

**VAKUUTUSTURVA** / Jokaisen kilpailijan tulee huolehtia itse omasta vakuutusturvastaan!

**Järjestäjä pidättää oikeuden muutoksiin ja oikeuden ottaa valokuvia omaa mainoskäyttöä varten!**

