

## KILPAILUOHJEET BOTNIAKIERROS 16.9.2017

### Osaanottajakuori

Osaanottajakuori haetaan Norrvallan aulasta alkaen klo 8:00 lauantaiamuna ja kisan jälkeen saat sieltä kunniakirjasi. Kuori sisältää ajanottosirun, kilpailunumeron, nimilapun, id-lapun, sekä ruokalippu niille jotka ovat tilanneet ruoan etukäteen. ID-lappu täytetään ja kiinnitetään numerolapun sisäpuolelle.

### Lähtö

Lähtö tapahtuu yhteislähtönä maalin läheltä klo 11.00.

Rata ja numerolaput

Rata kulkee metsäautoteitä ja isoja polkuja pitkin. Seuraa oman matkasi ratamerkintöjä.

25 km: VALKOINEN tausta

16 km: KELTAINEN tausta

9 km: PUNAINEN tausta

Nuorten sarja 5 km (alle 14-vuotiaille): SININEN tausta

**Kilpailunumero kiinnitetään rintaan!**

### Siruajanotto

Osaanottajakuorestasi löydät ajanottosirun, jonka kiinnität **vasempaan nilkkaan**.



### Juomapisteet

Radalla on juomapisteitä noin kolmen kilometrin välein. Urheilujuoma (Maxim) on aina pöydällä ensimmäisenä ja vesi viimeisenä. Joillakin juomapisteillä tarjolla on myös suolakurkkua, suolaa, rusinoita, suklaata ja kahvia.

### Vaatteiden vaihto/Suihku

Vaatteiden vaihto ja suihku tapahtuu Norrvallan urheiluhallissa, uimahallissa tai uimahallin terapiaosastolla. Vaatteiden säilytys Jonund kokoustilassa. Säilytys ei ole vartioitu.

### Verryttelyvaatteet

Verryttelyvaatteet voi jättää lähtöalueelle. Vaatteet laitetaan muovipussiin, joka on merkitty kilpailunumerollasi.

### Mitali ja kunniakirja

Mitalit annetaan kaikille maaliin tulleille heti maaliintulon jälkeen. Kunniakirjan (myös Botnatripla-kunniakirjan) voi noutaa Norrvallan aulasta maaliintulon jälkeen.

### **Palkintojenjako**

Palkintoja kolmelle parhaalle: 25 km:llä rahapalkinnot, 16 ja 9 km:llä sekä nuorten sarjassa tavarapalkinnot. Kaikkien maaliin tulleiden kesken arvotaan hienoja arvontapalkintoja. Noin klo 12.30 maalialueella miesten ja naisten 9 ja 16 km:n sekä tyttöjen ja poikien 5 km:n palkintojenjako. Noin klo 14.30 Norrvallan ravintolassa (Elsas kök) naisten ja miesten 25 km:n palkintojenjako.

### **Keskeyttäminen**

Jos joudut keskeyttämään, ilmoita siitä lähimmän juomapisteen toimitsijalle, maalin toimitsijoille tai kilpailutoimistoon.

### **Ensiapu**

Punainen Risti antaa tarvittaessa ensiapua. Maastossa liikkuu ensiapu-mönkijä, puh.nro: 0500-142490 ja maalialueelta löytyy myös ensi-apupiste!

### **Ruokailu**

Lounaspöytä tarjoillaan ravintolassa. Ennakkoon lounaan maksaneet osallistujat saavat ruokalippunsa numerolappukuoressa, muut voivat lounaan ostaa hintaan 9,-

### **Muuta**

Samaan aikaan Botniakierroksen kanssa pidetään maastopyöräilykilpailu (MTB-69 km ja MTB-30 km) sekä Duathlon-kilpailu (MTB-30 km + 16 km juoksu).

### **Yhteystieto (Botniakierros)**

Fredrik Grannas puh. 050 358 0198

**Botniakierroksen puolesta lämpimästi tervetuloa! Pitäkää hauska!**