

## KILPAILUOHJEET

### Kainuun Pyöräsuunnistusrastiviikko, Pyöräsuunnistuksen Suomen Cup, 3.-8.7.2022

**Su 3.7. Honkavaaran hiihtokeskus/Puolangan keskusta, sprintti klo 10**

**Ma 4.7. Honkavaaran hiihtokeskus, keskimatka klo 11**

**Ke 6.7. Paljakan hiihtokeskus, pidemmät keskimatkat klo 11**

**Pe 8.7. Luhtakangas, KRV-kisakeskus, keskimatka klo 13**

### Säännöt

Kilpailussa noudatetaan Suomen Suunnistusliiton lajisääntöjä sekä järjestäjien antamia ohjeita.

### Terveysturvallisuus

Osallistu tapahtumaan vain terveenä ja noudata hyvää käsihygieniää.

### Kilpailukeskus

Kilpailukeskuksia on viikon aikana kolme kappaletta. Katso tarkemmat tiedot kunkin keskuksen opaskartasta.

3. ja 4.7. kilpailukeskus sijaitsee [Honkavaaran hiihtokeskuksessa](#) ja sinne saavutaan Kuntotietä pitkin Puolangan keskustan suunnasta. Navigointiosoite on Honkatie 1, 89200 Puolanka. Pysäköintialueena toimii viereinen hiekkakenttä.

6.7. kilpailukeskus sijaitsee [Paljakan matkailukeskuksessa](#) ja sinne saavutaan Hoikanvaarantieltä. Navigointiosoite on Paljakkakeskus, 89140 Kotila. Pysäköintialueena toimii Paljakkakeskuksen parkkipaikka.

8.7. kilpailukeskus sijaitsee [Kainuun Rastiviikon kilpailukeskuksessa](#) ja sinne saavutaan Hyrynsalmentietä. Navigointiosoite on Kuirivaarantie 1, Puolanka. Pysäköintialueena toimivat Kainuun Rastiviikon parkkipaikat. Varaudu normaaliin KRV:n paikoitusmaksuun.

### Info

Info sijaitsee jokaisena päivänä kilpailukeskuksessa ja palvelutiski on ulkona tai katoksessa.

### Kilpailumateriaali

Kilpailussa käytetään emiTag-leimausjärjestelmää. emiTag-kortin numero ilmoitetaan IRMA-järjestelmän kautta. Numeron ilmoittamatta jättäneille järjestäjä varaa vuokrakortin, jonka saa infosta hintaan 5€/kilpailu, 15€/viikko. Maksu tapahtuu MobilePayllä (14036 / Tampereen Fillarirastit), tilisiirtona (FI72 5730 7320 0482 76) tai käteisellä. Maksuvaihtoehtoina käyvät myös Eazybreak, SmartumPay, Edenred, ePassi sekä vastaavat liikuntasetelit. Kadonneesta vuokra-emiTagista veloitetaan 95€. Kilpailijan tulee tarkistaa emiTag-korttinsa numero lähtölistasta ja ilmoittaa mahdollisista virheistä tai muutoksista. Ilmoittautumisajan jälkeen tehdyistä muutoksista veloitamme 5€. Kilpailija on itse vastuussa emiTag-kilpailukorttinsa toimivuudesta ja siitä, että käyttää lähtöluettelossa mainittua kilpailukorttia. Kortin numeroa ei tarkisteta lähdössä. Väärällä kortilla kilpaileminen johtaa hylkäykseen.

Kilpailunumerot ovat käytössä ja ne noudetaan infon luota ennen kisan alkua. Samasta yhteydestä löytyy myös narua tai nippusiteitä numeron kiinnitykseen. Sama numero on käytössä koko kilpailuviikon ajan. Numerot kiinnitetään näkyvästi pyörän ohjaustankoon/etuosaan. Kadonneesta tai palauttamatta jätetystä numerosta veloitetaan 20€.

## Rastit

Mallirasti on nähtävillä kilpailukeskuksessa. Rastit sijaitsevat uran vierellä niin, että leimaus vauhdista on mahdollista. Leimasimet on kiinnitetty nippusiteillä 30mm paksuun muovitolppaan ja rastilippu sijaitsee leimasimen alapuolella.

## Lähtö

Ensimmäinen kilpailijan lähtö on 3.7. klo 10.00, 4. ja 6.7. klo 11:00 ja 8.7. klo 13:00. Lähtöihin on matkaa kunakin päivänä noin 200-300m ja lähtöpaikat näkyvät tarkemmin kilpailukeskuskartoista.

Lähtö tapahtuu seuraavasti:

- 4 min ennen lähtöä kutsutaan lähtöruutuun / luetaan kilpailija sisään
- 3 min nollataan emitag
- 2 min H/D11-sarjat saavat kilpailukartan
- 1 min kilpailija saa ottaa kilpailukartan (poislukien H/D11-sarjat)

## Maali, itkumuuri

Kaikissa sarjoissa on sama maali. **Huomioi, että käytössä on maalileimaus. Maaliviivalla leimataan siis FINISH-tunnuksella varustetulla langattomalla emiTag-leimasimalla normaalien rastien tapaan.** Maaliviivan ylityksen jälkeen kilpailija jatkaa maalitoimihenkilöiden ohjaamana leimantarkistukseen, jossa emiTag-kortti luetaan. Pidä etäisyyttä leimantarkistuksessa olevaan kilpailijaan. Vältä myös liikkumista leimantarkistuksen lähellä ennen tai jälkeen suorituksen emiTag-kortin kanssa ajanottojärjestelmän häiriöiden välttämiseksi. Kilpailujen maalit suljetaan viimeisen kilpailijan maaliintulon jälkeen. Keskeyttäneet tulevat leimantarkistuksen kautta maastosta pois ja ilmoittavat keskeyttämisestään toimitsijoille. Itkumuuri sijaitsee leimantarkistuksen yhteydessä.

## Kartta

Kartan koko on 3. ja 4.7. A4 ja 6. ja 8.7. A4/A3. Koko löytyy myös ratataulukosta. Mittakaava on 3.7. 1:5000, 4.7. 1:10 000, 6.7. 1:10000/1:12500 ja 8.7. 1:10 000. Käyräväli 3.7. 2,5 ja muina päivinä 5m. Pisimmillä radoilla on käytössä kartanvaihto tai kääntökartta ja kaikki kartat jaetaan lähdössä. Rata jatkuu loppuvan kartan viimeiseltä rastilta seuraavalla kartalla K-pisteellä ja juoksevalla numeroinnilla. Tulostekartta 6/2022. Rastimääritteitä ei ole, rastin tunnus on rastinumeron perässä.

## Kielletyt alueet

Pihapiirien lisäksi karttaan on merkitty kielletyn alueen merkillä alueita, joita ei saa käyttää. Noudattakaa varovaisuutta ja liikennesääntöjä, ja huomioikaa muut maastossa liikkujat.

## Oikominen

Kilpailumaastossa edetään karttaan merkittyjä reittejä pitkin, mutta oikominen on sallittua pl. karttamerkein tai muutoin kielletyn alueen merkillä merkityillä alueilla.

## Sarjat, matkat, kartat ja mittakaavat

### Sprintti 3.7.2022

| Sarja   | Matka km<br>suora/ajettava | Kartan-<br>kääntö | Kartta     | Sarja | Matka km<br>suora/ajettava | Kartan-<br>kääntö | Kartta     |
|---------|----------------------------|-------------------|------------|-------|----------------------------|-------------------|------------|
| H21     | 8,2/11,2                   | x                 | 1:5 000/A4 | D21   | 6,2/8,6                    | x                 | 1:5 000/A4 |
| H20     | 6,2/8,6                    | x                 | 1:5 000/A4 | D20   | 5,4/7,5                    | x                 | 1:5 000/A4 |
| H17     | 6,2/8,6                    | x                 | 1:5 000/A4 | D17   | 5,0/6,9                    | x                 | 1:5 000/A4 |
| H15     | 5,0/6,9                    | x                 | 1:5 000/A4 | D15   | 4,2/5,9                    | x                 | 1:5 000/A4 |
| H13     | 3,4/5,0                    |                   | 1:5 000/A4 | D13   | 3,4/5,0                    |                   | 1:5 000/A4 |
| H11     | 2,8/4,0                    |                   | 1:5 000/A4 | D11   | 2,8/4,0                    |                   | 1:5 000/A4 |
| H35     | 6,2/8,6                    | x                 | 1:5 000/A4 | D35   | 5,0/6,9                    | x                 | 1:5 000/A4 |
| H40     | 6,2/8,6                    | x                 | 1:5 000/A4 | D40   | 5,0/6,9                    | x                 | 1:5 000/A4 |
| H45     | 6,2/8,6                    | x                 | 1:5 000/A4 | D45   | 4,2/5,9                    | x                 | 1:5 000/A4 |
| H50     | 5,4/7,5                    | x                 | 1:5 000/A4 | D50   | 4,2/5,9                    | x                 | 1:5 000/A4 |
| H55     | 5,4/7,5                    | x                 | 1:5 000/A4 | D55   | 4,2/5,9                    | x                 | 1:5 000/A4 |
| H60     | 5,0/6,9                    | x                 | 1:5 000/A4 | D60   | 3,4/5,0                    |                   | 1:5 000/A4 |
| H65     | 5,0/6,9                    | x                 | 1:5 000/A4 | D65   | 3,4/5,0                    |                   | 1:5 000/A4 |
| H70     | 4,2/5,9                    | x                 | 1:5 000/A4 | D70   | 2,8/4,0                    |                   | 1:5 000/A4 |
| H75     | 3,4/5,0                    |                   | 1:5 000/A4 |       |                            |                   |            |
| H80     | 2,8/4,0                    |                   | 1:5 000/A4 |       |                            |                   |            |
| Avoin A | 7,7/10,6                   | x                 | 1:5 000/A4 |       |                            |                   |            |
| Avoin B | 5,0/6,9                    | x                 | 1:5 000/A4 |       |                            |                   |            |
| Avoin C | 3,4/5,0                    |                   | 1:5 000/A4 |       |                            |                   |            |

### Keskimatka 4.7.2022

| Sarja   | Matka km<br>suora/ajettava | Kartan-<br>kääntö | Kartta      | Sarja | Matka km<br>suora/ajettava | Kartan-<br>kääntö | Kartta      |
|---------|----------------------------|-------------------|-------------|-------|----------------------------|-------------------|-------------|
| H21     | 11,3/16,9                  | x                 | 1:10 000/A4 | D21   | 9,2/13,8                   | x                 | 1:10 000/A4 |
| H20     | 9,2/13,8                   | x                 | 1:10 000/A4 | D20   | 8,5/12,7                   | x                 | 1:10 000/A4 |
| H17     | 9,2/13,8                   | x                 | 1:10 000/A4 | D17   | 6,5/9,8                    | x                 | 1:10 000/A4 |
| H15     | 6,5/9,8                    | x                 | 1:10 000/A4 | D15   | 4,9/7,4                    |                   | 1:10 000/A4 |
| H13     | 4,3/6,5                    |                   | 1:10 000/A4 | D13   | 4,3/6,5                    |                   | 1:10 000/A4 |
| H11     | 4,0/5,9                    |                   | 1:10 000/A4 | D11   | 4,0/5,9                    |                   | 1:10 000/A4 |
| H35     | 9,1/13,7                   | x                 | 1:10 000/A4 | D35   | 6,5/9,8                    | x                 | 1:10 000/A4 |
| H40     | 9,1/13,7                   | x                 | 1:10 000/A4 | D40   | 6,5/9,8                    | x                 | 1:10 000/A4 |
| H45     | 9,1/13,7                   | x                 | 1:10 000/A4 | D45   | 4,9/7,4                    |                   | 1:10 000/A4 |
| H50     | 8,5/12,7                   | x                 | 1:10 000/A4 | D50   | 4,9/7,4                    |                   | 1:10 000/A4 |
| H55     | 8,5/12,7                   | x                 | 1:10 000/A4 | D55   | 4,9/7,4                    |                   | 1:10 000/A4 |
| H60     | 6,5/9,8                    | x                 | 1:10 000/A4 | D60   | 4,3/6,5                    |                   | 1:10 000/A4 |
| H65     | 6,5/9,8                    | x                 | 1:10 000/A4 | D65   | 4,3/6,5                    |                   | 1:10 000/A4 |
| H70     | 4,9/7,4                    |                   | 1:10 000/A4 | D70   | 4,0/5,9                    |                   | 1:10 000/A4 |
| H75     | 4,3/6,5                    |                   | 1:10 000/A4 |       |                            |                   |             |
| H80     | 4,0/5,9                    |                   | 1:10 000/A4 |       |                            |                   |             |
| Avoin A | 11,3/16,9                  | x                 | 1:10 000/A4 |       |                            |                   |             |
| Avoin B | 6,5/9,8                    | x                 | 1:10 000/A4 |       |                            |                   |             |
| Avoin C | 4,3/6,5                    |                   | 1:10 000/A4 |       |                            |                   |             |

**Pidempi keskimatka  
6.7.2022**

| Sarja   | Matka km<br>suora/ajettava | Kartan-<br>kääntö | Kartta                    | Sarja | Matka km<br>suora/ajettava | Kartan-<br>kääntö | Kartta      |
|---------|----------------------------|-------------------|---------------------------|-------|----------------------------|-------------------|-------------|
| H21     | 16,3/25,4                  | x                 | 1:10 000 +<br>1:12 500/A3 | D21   | 11,3/17,8                  |                   | 1:10 000/A3 |
| H20     | 11,3/17,8                  |                   | 1:10 000/A3               | D20   | 10,0/15,5                  | x                 | 1:10 000/A4 |
| H17     | 11,3/17,8                  |                   | 1:10 000/A3               | D17   | 8,7/13,6                   | x                 | 1:10 000/A4 |
| H15     | 8,7/13,6                   | x                 | 1:10 000/A4               | D15   | 6,5/10,0                   |                   | 1:10 000/A4 |
| H13     | 5,2/8,1                    |                   | 1:10 000/A4               | D13   | 5,2/8,1                    |                   | 1:10 000/A4 |
| H11     | 4,0/5,9                    |                   | 1:10 000/A4               | D11   | 4,0/5,9                    |                   | 1:10 000/A4 |
| H35     | 9,6/15,1                   |                   | 1:10 000/A3               | D35   | 8,7/13,6                   | x                 | 1:10 000/A4 |
| H40     | 9,6/15,1                   |                   | 1:10 000/A3               | D40   | 8,7/13,6                   | x                 | 1:10 000/A4 |
| H45     | 9,6/15,1                   |                   | 1:10 000/A3               | D45   | 6,5/10,0                   |                   | 1:10 000/A4 |
| H50     | 10,0/15,5                  | x                 | 1:10 000/A4               | D50   | 6,5/10,0                   |                   | 1:10 000/A4 |
| H55     | 10,0/15,5                  | x                 | 1:10 000/A4               | D55   | 6,5/10,0                   |                   | 1:10 000/A4 |
| H60     | 8,7/13,6                   | x                 | 1:10 000/A4               | D60   | 5,2/8,1                    |                   | 1:10 000/A4 |
| H65     | 8,7/13,6                   | x                 | 1:10 000/A4               | D65   | 5,2/8,1                    |                   | 1:10 000/A4 |
| H70     | 6,5/10,0                   |                   | 1:10 000/A4               | D70   | 4,0/5,9                    |                   | 1:10 000/A4 |
| H75     | 5,2/8,1                    |                   | 1:10 000/A4               |       |                            |                   |             |
| H80     | 4,0/5,9                    |                   | 1:10 000/A4               |       |                            |                   |             |
| Avoin A | 11,3/17,8                  |                   | 1:10 000/A3               |       |                            |                   |             |
| Avoin B | 6,5/10,0                   |                   | 1:10 000/A4               |       |                            |                   |             |
| Avoin C | 5,2/8,1                    |                   | 1:10 000/A4               |       |                            |                   |             |

**Keskimatka 8.7.2022**

| Sarja   | Matka km<br>suora/ajettava | Kartan-<br>kääntö | Kartta      | Sarja | Matka km<br>suora/ajettava | Kartan-<br>kääntö | Kartta      |
|---------|----------------------------|-------------------|-------------|-------|----------------------------|-------------------|-------------|
| H21     | 12,5/17,6                  | x                 | 1:10 000/A3 | D21   | 11,5/16,1                  | x                 | 1:10 000/A3 |
| H20     | 11,5/16,1                  | x                 | 1:10 000/A3 | D20   | 9,6/13,4                   |                   | 1:10 000/A3 |
| H17     | 11,5/16,1                  | x                 | 1:10 000/A3 | D17   | 7,4/10,2                   |                   | 1:10 000/A3 |
| H15     | 7,4/10,2                   |                   | 1:10 000/A3 | D15   | 6,7/9,3                    |                   | 1:10 000/A3 |
| H13     | 5,0/6,9                    |                   | 1:10 000/A4 | D13   | 5,0/6,9                    |                   | 1:10 000/A4 |
| H11     | 4,3/5,8                    |                   | 1:10 000/A4 | D11   | 4,3/5,8                    |                   | 1:10 000/A4 |
| H35     | 11,6/16,2                  | x                 | 1:10 000/A3 | D35   | 7,4/10,2                   |                   | 1:10 000/A3 |
| H40     | 11,6/16,2                  | x                 | 1:10 000/A3 | D40   | 7,4/10,2                   |                   | 1:10 000/A3 |
| H45     | 11,6/16,2                  | x                 | 1:10 000/A3 | D45   | 6,7/9,3                    |                   | 1:10 000/A3 |
| H50     | 9,6/13,4                   |                   | 1:10 000/A3 | D50   | 6,7/9,3                    |                   | 1:10 000/A3 |
| H55     | 9,6/13,4                   |                   | 1:10 000/A3 | D55   | 6,7/9,3                    |                   | 1:10 000/A3 |
| H60     | 7,4/10,2                   |                   | 1:10 000/A3 | D60   | 5,0/6,9                    |                   | 1:10 000/A4 |
| H65     | 7,4/10,2                   |                   | 1:10 000/A3 | D65   | 5,0/6,9                    |                   | 1:10 000/A4 |
| H70     | 6,7/9,3                    |                   | 1:10 000/A3 | D70   | 4,3/5,8                    |                   | 1:10 000/A4 |
| H75     | 5,0/6,9                    |                   | 1:10 000/A4 |       |                            |                   |             |
| H80     | 4,3/5,8                    |                   | 1:10 000/A4 |       |                            |                   |             |
| Avoin A | 12,5/17,6                  | x                 | 1:10 000/A3 |       |                            |                   |             |
| Avoin B | 9,6/13,4                   |                   | 1:10 000/A3 |       |                            |                   |             |
| Avoin C | 5,0/6,9                    |                   | 1:10 000/A4 |       |                            |                   |             |

### **Avoimet sarjat / kuntosuunnistus:**

Avoimissa sarjoissa (kuntosuunnistus) pääset suunnistamaan KRV-pyöräsuunnistuksen kaikkina kilpailupäivinä. Avoimissa sarjoissa on tarjolla kolme eri rata- ja taitotasovaihtoehtoa. Avointen sarjojen kuntosuunnistus toteutetaan omatoimiperiaatteella ilman emiTag-ajanottoa. Osallistujat lähtevät maastoon kilpasarjojen lähdön läheisyydestä.

Voit ilmoittautua avoimiin sarjoihin kilpailukeskuksissa paikan päällä pyöräsuunnistuksen infopisteellä koko kisaviikon ajan 3.-8.7.2022.

Avointen sarjojen lähtöajat:

3.7. klo 10:15-11:30

4.7. klo 11:15-12:30

6.7. klo 11:15-12:30

8.7. klo 13:15-14:30

Avointen sarjojen osallistumismaksut paikan päällä:

|   |         |         |
|---|---------|---------|
| AVOIN (A/B/C -radat)                            | 70€/vko | 20 €/pv |
| AVOIN (A/B/C -radat) alle 13-vuotiaat           | 50€/vko | 15 €/pv |
| AVOIN (A/B/C -radat) perhe: aikuinen ja 2 lasta |         | 30 €/pv |

Maksun voi suorittaa MobilePayllä (toimipaikka 14036), tilisiirtona (FI72 5730 7320 0482 76) tai käteisellä. Maksuvaihtoehtoina käyvät myös Eazybreak, SmartumPay, Edenred ja ePassi

### **WC, peseytymisen ja kahvio**

WC:t löytyvät kilpailukeskuksista. Lähtöpaikoilla ei ole WC:tä. Honkavaaran kilpailukeskuksen läheisyydestä löytyvät Puolangan keskustan palvelut. Honkavaarassa ei ole kahviota tai ravintolaa. Paljakassa kilpailijoita palvelee Paljakakeskus sekä Ravintola Riekkö. Erillisiä pukeutumis- ja pesupaikkoja ei ole järjestetty.

Luhtakankaan kilpailukeskuksessa on mm. ravintola- ja kahvilapalvelut, suunnistus- ja urheilutarvikemyyjiä, muksula ja koiraparkki sekä pesupaikka. Pesupaikalla on suihkut ja lämmin vesi.

### **Ensiapu**

Kilpailupaikalla on ensiapupiste joko infon yhteydessä tai Luhtakankaan kilpailukeskuksessa KRV:n ensiapupisteellä.

Sunnuntaina 3.7. päivystys järjestetään Kajaanissa Kainuun keskussairaalan päivystyspoliklinikalla. Sairaanhoidajan puhelinpäivystysnumero on 116 117 matkapuhelimella soittaessa tai 08 6156 6000 lankapuhelimella soittaessa. Osoite on Sotkamontie 12, 87300 Kajaani.

4.-8.7. Puolangan terveysasema palvelee klo 8-16 osoitteessa Ouluntie 13, 89200 Puolanka. Päivystysnumero on 08 6156 5226.

### **Palkinnot ja tulokset**

H/D11-sarjoissa palkitaan kaikki yhteistuloksen saaneet ja H/D13-sarjoissa kolme parasta. Muissa sarjoissa palkitaan pyöräsuunnistusrastiviikon voittajat. Palkinnot voi noutaa KRV-infon yhteydessä olevasta pyöräsuunnistusrastiviikon infosta tulosten selvittyä.

### **Kilpailumaasto ja turvallisuus**

Kilpailijoiden on huomioitava, että maastossa liikkuu myös muita ulkoilijoita. Kohdattaessa on noudatettava varovaisuutta ja liikennesääntöjä (väistä oikealta tulevaa, vastaantulevan kohtaaminen oikealta). Kypärän käyttö on pakollista.

**Juomarastit**

Ei ole.

**Pyörien pesu**

Ei ole.

**Tuomarineuvosto**

Timo Laurila, JalJa, puheenjohtaja

Olli Savikko, TarpSu

Lea Pirttilä, OH

**Toimihenkilöitä**

Kilpailun johtaja: Mika Häkkinen, 040 7459032

Turvallisuusvastaava: Jussi Partanen

Lähtö: Timo Mustikkamaa

Maali: Raino Pesu

Tulospalvelu: Keijo Viilo / TP

Info: Riikka Häkkinen

Rastiryhmä: Janne Virkki

Ratamestari: Mika Häkkinen

Ratavalvoja: Tommi Peltonen, JRV

Tiedottaja: Mika Häkkinen, 040 7459032, [mika@hiiltomiehet.com](mailto:mika@hiiltomiehet.com)

**Tervetuloa!**

Hiiltomiehet