



Jakobstad – Pietarsaari

Skidning – Orientering – Gymnastik - motion
Hiihto – Suunnistus – Voimistelu - kuntoilu

1 (3)

4.4.2017

Tävlingsinformation Bastu Cup 2017

Hur tävlingen går till:

Tävlingens består av 5 deltävlingar, 10km, 15km, 5km, 21,1km och 10km. Tävlingen inleds med testloppet (10km) vilket har gemensam start. På basen av den tiden som du springer räknas en utjämnings tid ut för följande lopp, utjämnningen kontrolleras mellan varje lopp. Målsättningen är att alla ska komma i mål samtidigt. Du startar alltså med sådana löpare som anses hålla ungefär samma fart som dej själv, du kommer att hinna ikapp svagare löpare och upphunnen på slutet av starkare löpare. Det är viktigt att du själv håller reda på i vilken startgrupp du skall starta i förutom på testloppet då det är gemensam start. Infinn dej i god tid före din starttid. Bastucupen är en poängtävling, den som är först i mål på ett lopp får poäng enligt deltagare i cupen (tex 180) och så faller poängen med 1p/placering. Testloppets poäng delas ut enligt enligt en poängskala och bonuspoäng för dom som springer snabbare än tidigare år.

Tidtagning, startlistor och resultatlistor:

Startlistor publiceras på föreningens hemsida, vanligtvis på måndag före varje tävling. Du ansvarar själv för att du är i tid för din egen startgrupp.

Tidtagningen sker med chiptidtagning, du ska ha samma nummer på chipet som på tävlingsnummern. Chipet är fastsatt på baksidan av tävlingsnumret. Efter varje tävling ges numret till arrangören, och numret används på nytt vid de följande tävlingarna. Alltså efter alla målgångar, numret till tävlingsarrangören! Löptider från alla sträckor sätts ut på anslagstavlan, föreningens hemsida och skickas till lokaltidningarna för publicering. Då du anmäler dig godkänner du samtidigt att din tid kan publiceras på dessa sätt. För icke returnerat tävlingsnummer debiteras 50€.

Bansträckningar:

Starten sker på samlingshusvägen vid Brahes bastu. De flesta sträckor går ut via skolvägen, rivägen, ribergsvägen och fåbodavägen, kilometerskyltar finns längs vägen och vändpunkten märks ut. Det finns en del trafikvakter men tävlingen går ut på allmänna vägar som INTE är avstängda för trafik, så iakttå försiktighet, spring längs vänster väggkant! Alla deltar på egen risk i tävlingen!

Omklädningsrum, dusch och bastu:

Det finns omklädningsrum för damer och herrar vid Brahes bastu.



Jakobstad – Pietarsaari

Skidning – Orientering – Gymnastik - motion
Hiihto – Suunnistus – Voimistelu - kuntoilu

2 (3)

4.4.2017

Parkering:

Det finns begränsat med parkeringsmöjligheter vid Vestersundsby, kom gärna med cykel!

Kilpailuinfo Bastu Cup 2017

Kilpailuinfo:

Kilpailu koostuu viidestä eri osakilpailusta, 10km, 15km, 5km, 21,1km ja 10km. Kilpailu alkaa testi juoksulla (10km) ja tällä matkalla on yhteislähtö. Testijuoksun ajan perusteella jokaiselle kilpailijalle lasketaan tasoitus, ja tasoitus tarkistetaan ennen jokaista matkaa. Tavoitteemme on että kaikki tulisivat yhtä aikaa maaliin. Lähdet siis matkaan juoksijoiden kanssa joiden juoksu nopeus on samaa kuin sinulla. Matkan aikana tulet saavuttamaan hitaammin juoksevia ja nopeammat juoksijat saavuttavat sinua ennen maalia. On tärkeää että pidät itse huoli siitä missä lähtöryhmässä olet eri matkoilla, joten saavu ajoissa lähtöpaikalle. Bastucup on pitstakilpailu, ensimmäisenä maaliin saapunut saa yhtä paljon pisteitä kun on osallistujia (esim 180) ja pisteet tippuvat sen jälkeen piste/sija. Testijuoksun pisteet jaetaan erillisen taulukon mukaisesti, ja ne jotka juoksevat nopeammin kun viime vuonna niin saavat bonuspisteitä.

Ajanotto, lähtölistat ja tulolistat:

Lähtölistat julkaistaan seuran kotisivuilla heti kun ne valmistuvat, yleensä maanantaina ennen jokaista kisaa. Vastat itse siitä että olet ajoissa lähtöpaikalla.

Ajanotto tapahtuu ajanottosiruilla joka on kiinnitetty kilpailunumeroon. Ilman kilpailunumeroa et saa loppuaikaa! Juoksuaikoja julkaistaan tulostaululla, seuran kotisivuilla ja paikallislehdessä.

Kun ilmoittaudut kilpailuun hyväksyt samalla että tuloksesi voidaan julkaista edellä mainituilla sivuilla. Kilpailunumero on palautettava kilpailun järjestäjille jokaisen kilpailun jälkeen ja sama numero annetaan kilpailijalle uudelleen ennen jokaista osakilpailua. telineeseen.

Palauttamattomasta numerosta veloitetään 50€

Radat:

Lähtö jokaisella osakilpailussa on Brahen majalla. Suurin osa matkoista kulkevat koulutien, riihitien, riihikalliontien ja fäbodantien varrella. Kilometriopasteita löytyvät matkan varrelta ja käänköpaikat on merkattu. Liikennevalvoja on matkan varrella, mutta kilpailu kulkee yleisillä



Jakobstad – Pietarsaari

Skidning – Orientering – Gymnastik - motion
Hiihto – Suunnistus – Voimistelu - kuntoilu

3 (3)

4.4.2017

teillä jotka EIVÄT ole suljettuja liikenteeltä, joten noudata varovaisuutta liikenteessä juokse tien vasemmalla puolella! Kaikki osallistuvat omalla vastuulla kilpailuun!

Pukuhuoneet, suihku ja sauna:

Löytyvät Brahen majalla.

Pysäköinti:

Parkkipaikkoja on rajallinen määrä, tule mieluiten pyörällä!