



VÕISTLUSE NIMI	EESTI SEENIORSPORTLASTE 2023. a MEISTRIVÕISTLUSED MURDMAASUUSATAMISES
AEG JA KOHT	11.03.2023, Jõulumäe Tervisespordikeskus

VÕISTLUSJUHE

1. EESMÄRK	Murdmaasuusatamise populaarsuse arendamine, anda igas vanuses suusatajatele võimalus võrrelda oma võimeid eakaaslastega.																																																										
2. KORRALDAJAD	Eesti Seeniorispordi ja Spordiveteranide Liit koostöös Eesti Suusaliidu ja Suusaklubiga Jõulu. Võistlusrajad ja suusastaadioni valmistavad ette Jõulumäe Tervisespordikeskuse rajameistrid.																																																										
3. KORRALDUSKOMITEE	<table><thead><tr><th>amet</th><th>nimi</th><th>e-mail</th><th>telefoni nr</th></tr></thead><tbody><tr><td>peakorraldaja</td><td>Andres Häkkinen</td><td>suusatama23@online.ee</td><td>501 72707</td></tr><tr><td>võistluste juhataja</td><td>Eido Tasalain</td><td>eido@joulumae.ee</td><td>509 4895</td></tr><tr><td>ajavõtu ülem</td><td>Timo Õun</td><td>registreerimine@nelson.ee</td><td>5348 4196</td></tr></tbody></table>	amet	nimi	e-mail	telefoni nr	peakorraldaja	Andres Häkkinen	suusatama23@online.ee	501 72707	võistluste juhataja	Eido Tasalain	eido@joulumae.ee	509 4895	ajavõtu ülem	Timo Õun	registreerimine@nelson.ee	5348 4196																																										
amet	nimi	e-mail	telefoni nr																																																								
peakorraldaja	Andres Häkkinen	suusatama23@online.ee	501 72707																																																								
võistluste juhataja	Eido Tasalain	eido@joulumae.ee	509 4895																																																								
ajavõtu ülem	Timo Õun	registreerimine@nelson.ee	5348 4196																																																								
4. OSALEJAD	<p>Meistrivõistlustest võivad osa võtta kõik Eesti seeniorsportlased käesolevas juhendis toodud vanuseklassides. Võistleja vanuseklass määratakse sünniaasta järgi (mitte vanuse).</p> <p>Meistrivõistlused toimuvad individuaal-võistkondlikena (maakonnad). Kavas on individuaaldistsidid vabatehnikas.</p> <p>Iga võistleja vastutab ise oma tervisliku seisundi eest.</p>																																																										
5. DISTANTSID, VANUSEKLASSID	<p>Distantsid (km) ja vanuseklassid:</p> <table border="1"><thead><tr><th rowspan="2">Vanuseklass</th><th rowspan="2">Sünniaasta</th><th colspan="2">Algus kell 14.00</th></tr><tr><th>Vabatehnika distantsid</th><th></th></tr><tr><td></td><td></td><td>naised</td><td>mehed</td></tr></thead><tbody><tr><td>M/N30</td><td>1992 – 1988</td><td>4 km (2x2km)</td><td>8 km (4x2km)</td></tr><tr><td>M/N35</td><td>1987 – 1983</td><td>4 km (2x2km)</td><td>8 km (4x2km)</td></tr><tr><td>M/N40</td><td>1982 – 1978</td><td>4 km (2x2km)</td><td>8 km (4x2km)</td></tr><tr><td>M/N45</td><td>1977 – 1973</td><td>4 km (2x2km)</td><td>8 km (4x2km)</td></tr><tr><td>M/N50</td><td>1972 – 1968</td><td>4 km (2x2km)</td><td>8 km (4x2km)</td></tr><tr><td>M/N55</td><td>1967 – 1963</td><td>4 km (2x2km)</td><td>8 km (4x2km)</td></tr><tr><td>M/N60</td><td>1962 – 1958</td><td>2 km</td><td>4 km (2x2km)</td></tr><tr><td>M/N65</td><td>1957 – 1953</td><td>2 km</td><td>4 km (2x2km)</td></tr><tr><td>M/N70</td><td>1952 – 1948</td><td>2 km</td><td>4 km (2x2km)</td></tr><tr><td>M/N75</td><td>1947 – 1943</td><td>2 km</td><td>4 km (2x2km)</td></tr><tr><td>M/N80</td><td>1942 – 1938</td><td>2 km</td><td>2 km</td></tr><tr><td>M/N85</td><td>1937 <</td><td>2 km</td><td>2 km</td></tr></tbody></table> <p>NB! Distantsid täpsustatud vastavalt rajaoludele.</p>	Vanuseklass	Sünniaasta	Algus kell 14.00		Vabatehnika distantsid				naised	mehed	M/N30	1992 – 1988	4 km (2x2km)	8 km (4x2km)	M/N35	1987 – 1983	4 km (2x2km)	8 km (4x2km)	M/N40	1982 – 1978	4 km (2x2km)	8 km (4x2km)	M/N45	1977 – 1973	4 km (2x2km)	8 km (4x2km)	M/N50	1972 – 1968	4 km (2x2km)	8 km (4x2km)	M/N55	1967 – 1963	4 km (2x2km)	8 km (4x2km)	M/N60	1962 – 1958	2 km	4 km (2x2km)	M/N65	1957 – 1953	2 km	4 km (2x2km)	M/N70	1952 – 1948	2 km	4 km (2x2km)	M/N75	1947 – 1943	2 km	4 km (2x2km)	M/N80	1942 – 1938	2 km	2 km	M/N85	1937 <	2 km	2 km
Vanuseklass	Sünniaasta			Algus kell 14.00																																																							
		Vabatehnika distantsid																																																									
		naised	mehed																																																								
M/N30	1992 – 1988	4 km (2x2km)	8 km (4x2km)																																																								
M/N35	1987 – 1983	4 km (2x2km)	8 km (4x2km)																																																								
M/N40	1982 – 1978	4 km (2x2km)	8 km (4x2km)																																																								
M/N45	1977 – 1973	4 km (2x2km)	8 km (4x2km)																																																								
M/N50	1972 – 1968	4 km (2x2km)	8 km (4x2km)																																																								
M/N55	1967 – 1963	4 km (2x2km)	8 km (4x2km)																																																								
M/N60	1962 – 1958	2 km	4 km (2x2km)																																																								
M/N65	1957 – 1953	2 km	4 km (2x2km)																																																								
M/N70	1952 – 1948	2 km	4 km (2x2km)																																																								
M/N75	1947 – 1943	2 km	4 km (2x2km)																																																								
M/N80	1942 – 1938	2 km	2 km																																																								
M/N85	1937 <	2 km	2 km																																																								
6. REGISTREERIMINE	Eelaregistreerimine toimub internetis hiljemalt 09.03.2023. Link registreerimisvormile: EESTI SEENIORSPORTLASTE 2023. a MEISTRIVÕISTLUSED MURDMAASUUSATAMISES																																																										

7. VÕISTLUSPAIK ja PROGRAMM	<p>Võistlus toimub 11.03.2023 Jõulumäe Tervisespordikeskuses (Leina küla, Häädemeeste vald, Pärnumaa; e-post info@joulumae.ee; www.joulumae.ee).</p> <p>Võistluse algus kell 14:00 vabatehnika ühisstardid vanuserühmade/distantside kaupa.</p> <p>Eelregistreerimise nimekirjad pannakse üles www.suusaliit.ee 10.03.2023 kella 18:00-ks. Täpne ajakava ja stardiprotokollid pannakse üles stardipaiga infotahvlile 45 minutit enne võistluse algust.</p> <p>Sekretariaat asub ja rinnanumbrite väljastamine võistkondade kaupa Tervisespordikeskuse finišimajas suusastaadionil 11.03.2023 alates kella 13.00st</p>
8. RADA	<p>Võistlus toimub Jõulumäe Tervisespordikeskuse suusaradadel (ringi pikkus sõltub ilmastikust). Uuele ringile minek toimub suusastaadionil vastavalt märgistusele. Rajakaardid pannakse ülesse www.joulumae.ee</p> <p>Võistlusrada on võistluspäeval soojendus- ja lõdvestussõitudeks avatud. Soojendust tehakse võistlusnumbrita või pahupidi pööratud numbriga.</p> <p>5 minutit enne võistluste starti kuni võistluse lõpuni on suletud suusastaadion ning radadele minek toimub läbi vastavalt tähistatud ala.</p>
9. PUNKTIARVESTUS	<p>Võistkondlik paremusarvestus selgitatakse iga võistkonna 25 parema tulemuse kohapunktide liitmise teel. Punkte antakse vabatehnika individuaal distantsil iga vanuseklassi 10-ne parema tulemuse eest järgnevalt: 1. koht 11 p; 2. koht 9 p; 3. koht 8 p jne</p>
10. AUTASUSTAMINE	<p>Iga vanuseklassi I, II ja III koha võitjaid autasustatakse Eesti Olümpiakomitee medaliga. Võitjat võistkonda autasustatakse rändkarika ja diplomiga, II ja III kohta diplomiga. Autasustamine toimub võistluspaigas orienteeruvalt kell 16.00. Autasustamise ajad võivad muutuda sõltuvalt võistluse lõppemisest, millest teatatakse eraldi võistluse informaatori kaudu.</p>
11. MAJANDAMINE	<p>Võistlustel osalemise tasu on 10 eurot ühe võistleja kohta, mille tasub võistleja või lähetav organisatsioon. Stardimaks kantakse üle hiljemalt 10.03.2023 Suusaklubi Jõulu arveldusarvele EE561010902000853002. Ülekandega tasumisel märkida selgitusse osaleja(te) nimi(nimed) (ind. võistleja korral). Arve soovi korral teavitada ette kuni 08.03.2023 e-postiga joulu@joulu.ee</p> <p>Eelregistreerimata võistlejad tasuvad osavõtumaksu 15 eurot kohapeal sularahas.</p>
12. MÄÄRDERUUMID	<p>Jõulumäe suusastaadioni hooldemajas on 14 määrdeboksi (à 11,1 m²) kohttõmbe ja valgustusega. Määrdeboksi hind 20 eurot/võistlus. Ettetellimine e-posti teel info1@joulumae.ee. Hooldemaja vahetus läheduses ette valmistatud kontaktid. Üks elektrit tarbiv välitöökoht 10 eurot/võistlus. Pikendusjuhe peab igal soovijal omal olema. Omavoliline voolutarbimine ei ole lubatud. Autodega staadionile sõitmine on keelatud.</p>
13. VÕISTLUSREGLEMENT	<p>Võistlus toimub vastavalt FIS ja ESL võistlusmäärustele. Protesti esitamise deposiit on 50 eurot, mis protesti rahuldamisel tagastatakse. Juhtumid, mis pole reguleeritud käesoleva juhendi või FIS võistlusmäärustega, lahendab vastavalt pädevusele korralduskomitee või võistluste juhataja koos võistkondade esindajatega.</p>
14. LISAINFO	<p>Keskuses on osalejatele kasutada riietusruumid ja pesemisvõimalus (1 euro / 1 in). Võistluspaigas on tagatud esmaabi, ruum finišimajas on vastavalt tähistatud. Abikutse edastamiseks võib pöörduda lähima kollase vestiga korraldaja poole. Tõsise terviserikke korral helista hädaabi numbril 112 teatades asukoha Jõulumäe Tervisespordikeskus, seniorsportlaste võistlus ja kus abivajaja asub, et abi jõuaks võimalikult kiiresti.</p> <p>Majutuse ja toitlustamise tellimine: info1@joulumae.ee</p>
15. KONTAKT	<p>Eesti Seeniorispordi ja Spordiveteranide Liit; www.esvl.ee Andres Häkkinen; e-mail: suusatama23@hotline.ee; tel 501 7207</p>