



VÕISTLUSE NIMI	EESTI SEENIORSPORTLASTE 2019. a MEISTRIVÕISTLUSED MURDMAASUUSATAMISES
AEG JA KOHT	23.03.2019, Alutaguse Puhke-ja Spordikeskus

VÕISTLUSJUHEND

1. EESMÄRK	Murdmaasuusatamise populaarsuse arendamine, anda eri vanuses suusatajatele võimalus võrrelda oma võimeid eakaaslastega.																																																								
2. KORRALDAJAD	Eesti Seeniorispordi ja Spordiveteranide Liit koostöös Eesti Suusaliidu ja Alutaguse Puhke-ja Spordikeskusega.																																																								
3. KORRALDUSKOMITEE	amet	nimi	e-mail																																																						
	peakorraldaja	Andres Häkkinen	suusatama23@online.ee																																																						
	peakohtunik	Avo Sambla	Avo.sambla@gmail.com																																																						
	tehniline delegaat																																																								
	ajavõtu ülem	Vahur Leemets	registreerumine@nelson.ee																																																						
			501 7207																																																						
			5677 9227																																																						
			5649 5439																																																						
4. OSALEJAD	Meistrivõistlustest võivad osa võtta kõik Eesti seeniorsportlased käesolevas juhendis toodud vanusegruppides. Võistleja vanusegrupp määratakse sünniaasta järgi (mitte vanuse). Meistrivõistlused toimuvad individuaal-võistkondlikena vabatehnikas Iga võistleja vastutab ise oma tervisliku seisundi eest.																																																								
5. DISTANTSID, VANUSEKLASSID	Distsantsid ja vanuseklassid: <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Vanuseklass</th><th rowspan="2">Sünniaasta</th><th colspan="2">Vabatehnika distantsid</th></tr> <tr> <th>naised</th><th>mehed</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>M/N30</td><td>1988-1984</td><td>6 km (2 x 3 km)</td><td>9 km (3 x 3 km)</td></tr> <tr><td>M/N35</td><td>1983-1979</td><td>6 km (2 x 3 km)</td><td>9 km (3 x 3 km)</td></tr> <tr><td>M/N40</td><td>1978-1974</td><td>6 km (2 x 3 km)</td><td>9 km (3 x 3 km)</td></tr> <tr><td>M/N45</td><td>1973-1969</td><td>6 km (2 x 3 km)</td><td>9 km (3 x 3 km)</td></tr> <tr><td>M/N50</td><td>1968-1964</td><td>6 km (2 x 3 km)</td><td>9 km (3 x 3 km)</td></tr> <tr><td>M/N55</td><td>1963-1959</td><td>6 km (2 x 3 km)</td><td>9 km (3 x 3 km)</td></tr> <tr><td>M/N60</td><td>1958-1954</td><td>3 km</td><td>6 km (2 x 3 km)</td></tr> <tr><td>M/N65</td><td>1953-1949</td><td>3 km</td><td>6 km (2 x 3 km)</td></tr> <tr><td>M/N70</td><td>1948-1944</td><td>3 km</td><td>6 km (2 x 3 km)</td></tr> <tr><td>M/N75</td><td>1943-1939</td><td>3 km</td><td>6 km (2 x 3 km)</td></tr> <tr><td>M/N80</td><td>1938-1934</td><td>3 km</td><td>6 km (2 x 3 km)</td></tr> <tr><td>M/N85</td><td>1933></td><td>3 km</td><td>3 km</td></tr> </tbody> </table> NB! Distsantsid täpsustatakse vastavalt ilmastikule.			Vanuseklass	Sünniaasta	Vabatehnika distantsid		naised	mehed	M/N30	1988-1984	6 km (2 x 3 km)	9 km (3 x 3 km)	M/N35	1983-1979	6 km (2 x 3 km)	9 km (3 x 3 km)	M/N40	1978-1974	6 km (2 x 3 km)	9 km (3 x 3 km)	M/N45	1973-1969	6 km (2 x 3 km)	9 km (3 x 3 km)	M/N50	1968-1964	6 km (2 x 3 km)	9 km (3 x 3 km)	M/N55	1963-1959	6 km (2 x 3 km)	9 km (3 x 3 km)	M/N60	1958-1954	3 km	6 km (2 x 3 km)	M/N65	1953-1949	3 km	6 km (2 x 3 km)	M/N70	1948-1944	3 km	6 km (2 x 3 km)	M/N75	1943-1939	3 km	6 km (2 x 3 km)	M/N80	1938-1934	3 km	6 km (2 x 3 km)	M/N85	1933>	3 km	3 km
Vanuseklass	Sünniaasta	Vabatehnika distantsid																																																							
		naised	mehed																																																						
M/N30	1988-1984	6 km (2 x 3 km)	9 km (3 x 3 km)																																																						
M/N35	1983-1979	6 km (2 x 3 km)	9 km (3 x 3 km)																																																						
M/N40	1978-1974	6 km (2 x 3 km)	9 km (3 x 3 km)																																																						
M/N45	1973-1969	6 km (2 x 3 km)	9 km (3 x 3 km)																																																						
M/N50	1968-1964	6 km (2 x 3 km)	9 km (3 x 3 km)																																																						
M/N55	1963-1959	6 km (2 x 3 km)	9 km (3 x 3 km)																																																						
M/N60	1958-1954	3 km	6 km (2 x 3 km)																																																						
M/N65	1953-1949	3 km	6 km (2 x 3 km)																																																						
M/N70	1948-1944	3 km	6 km (2 x 3 km)																																																						
M/N75	1943-1939	3 km	6 km (2 x 3 km)																																																						
M/N80	1938-1934	3 km	6 km (2 x 3 km)																																																						
M/N85	1933>	3 km	3 km																																																						
6. REGISTREERIMINE	Võistluste eelregistreerimine lõpeb 22.03.2019 kell 14:00. Registreerimine saata e-postile registreerumine@nelson.ee. 23. märtsil saab registreerida kohapeal kuni kella 13:00-ni. Registreerimiseks vajalikud andmed: ees- ja perekonnanimi, sugu, sünniaasta, organisatsioon/klubi/maakond (registreerimisvorm lisatud juhendile). Eelregistreerunuks loetakse need võistlejad, kelle stardimaks on makstud ülekandegas 22.03.2019. kella 14-ks.																																																								

7. VÕISTLUSPAIK ja PROGRAMM	Võistlus toimub 23. märtsil 2019 Alutaguse Puhke- ja Spordikeskuses (Ida-Virumaa, Alutaguse vald Vasavere küla 41204, www.alutaguse.com) Võistluse algus kell 14.00. Võistlus ühisstardina, stardid distantside kaupa. Eelregistreerivate nimekirjad pannakse üles www.suusaliit.ee 22.03.2019. a kella 18.00-ks. Täpne ajakava ja stardi protokollid pannakse üles stardipaiga infotahvlile 45 minutit enne võistluse algust. Sekretariaat asub ja rannanumbrite väljastamine võistkondade kaupa toimub Alutaguse Puhke- ja Spordikeskuse sekretariaadis 23.03.2019 kella 12.00-13.45.
8. RADA	Võistlus toimub Alutaguse Puhke- ja Spordikeskuse suusaradadel (ringi pikkus 3 km või sõltuvalt ilmastikust). Uuele ringile minek toimub suusastaadionil vastavalt märgistusele. Võistlusrada on võistluspäeval soojendus- ja lõdvestussõitudeks avatud. Soojendust tehakse ainult pahupidi pööratud numbriga. 5 minutit enne võistluste starti kuni võistluse lõpuni on suletud suusastaadion ning radadele minek toimub läbi vastavalt tähistatud ala.
9. PUNKTIARVESTUS	Võistkondlik paremusarvestus/maakonnad/ selgitatakse iga võistkonna vabatehnika distantsi 15 parema tulemuse kohapunktide liitmise teel. Punkte antakse iga vanusegrupi kümne parema tulemuse eest järgnevalt: 1. koht 11 p; 2. koht 9 p; 3. koht 8 p jne.
10. AUTASUSTAMINE	Iga vanuseklassi I, II ja III koha võitjaid autasustatakse Eesti Suusaliidu medaliga. Võitjat võistkonda autasustatakse rändkarika ja diplomiga, II ja III kohta diplomiga. Autasustamine toimub võistluspäeval orienteeruvalt kell 16.00. Autasustamise aeg võib muutuda sõltuvalt võistluse lõppemisest, millest teatatakse eraldi võistluse informaatori kaudu.
11. MAJANDAMINE	Võistlustel osalemise tasu on 6 eurot ühe eelregistreeritud võistleja kohta, mille tasub võistleja või lähetav organisatsioon hiljemalt 22.03.2019. a kella 14.00-ks MTÜ Alutaguse Suusaklubi arveldusarvele EE232200001120022404. Ülekandega tasumisel märkida selgitusse osaleja(te) nimi(nimed) (ind. võistleja korral). Makse tegemisel 21.03.2019. a või 22.03.2019. a tuleb maksekorraldus koos võistlejate nimekirjaga saata avo.sambla@gmail.com hiljemalt 17.03.2019 kella 14.00-ks. Arve soovi korral teavitada ette kuni 21.03.2019. a e-mail avo.sambla@gmail.com Eelregistreerimata võistlejad tasuvad osavõtumaksu 10 eurot kohapeal sularahas.
12. MÄÄRDERUUMID	
13. VÕISTLUSREGLEMENT	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 peakohtunik koos võistkondade esindajatega.
14. LISAINFO	Keskuses on osalejatele tasuta kasutada riietusruumid ja pesemisvõimalus. Võistluspäeval on tagatud esmaabi. Tõsise terviserikke korral helista hädaabi numbril 112 ja teata võistluskeskus ja võistlus kus sa osaled, et abi jõuaks võimalikult kiiresti. Korraldaja jätab endale õiguse teha juhendis ja distantsides muudatusi. Majutuse ja toitlustamise tellimine: puhkekeskus@alutaguse.com, 53057776
15. KONTAKT	Eesti Seeniorispordi ja Spordiveteranide Liit; www.esvl.ee Andres Häkkinen; e-mail suusatama23@online.ee; tel 501 7207