

LONG DISTANCE

Date	Friday 20.7.
Quarantine	Quarantine starts at Event Centre and it is located in the inside arena (see map) You are not allowed to use any shoes inside. Quarantine opens at 7:30. All athletes and team officials going to start must be checked-in before 9:30. Team officials can leave quarantine area when they want, but they are not allowed to re-enter the quarantine. Team officials can use organizers buses from pre-start to get finish Arena.
Arena location	Kuortane, Virtaniemi, 62°45'05.0"N 23°42'27.2"E
Land form	Located 120-160 m asl. Gentle hills up to 40 meters height. Some specific features (tar-burning pits, ant nests). Some areas with many stones.
Vegetation	Mostly pine and fir forest. Undergrowth in many places. Some green areas and marsh .
Runnability	Ranging from very good to difficult.
Visibility	Ranging from very good to limited.
Paths and roads	Developed network of some paths and forest roads.
Pre-start	Kilpailijat tulevat Pre-Start alueelle 1-1½ tuntia ennen lähtöaikaansa. Pre-start issa kilpailijoille annetaan numerolaput, hakaneulat jaemit tarkistuslipukkeet. Alueella on teltoja suojaksi, wc ja juomavettä. Erittäin huonon sään varalta myös sisätilat ovat käytössä. Call-up (josta lähtöö sisälle) sijaitsee aivan Pre-startin vieressä.
Warm-up map	Lämmittely karttoja on jaossa Pre-startissa. Lämmittely tapahtuu metsässä tai hiekkatiellä. Karttaan on muut alueet merkitty kielletyksi (valkoinen viitoitus, jossa puna-keltaisia nauhoja).
Warm-up	Warming-up should be done inside the warm-up map area including a sand-road to the east (see the map at Pre-start).
Bags and warm-up clothes	Urheilijat voivat jättää lämmittelyvarusteensa Bag-drop alueelle, josta järjestäjät kuljettavat ne Teamzonelle maalialueelle.
Map	1:15 000, countour interval 2,5m, ISOM 2017, size A3
Map maker	Esko Savonen
Course planner	Ville Siven
Bibs and Emit-check cards	Bibs, safety pins and Emit-checking cards will be given at Pre-Start
Forking (hajonta)	Molemmilla radoilla on hajonta. Miehillä on Phi-loop hajonta ja naisilla on Butterfly hajonta. Kilpailijoiden tulee kierrtää ratansa rastinumeroiden mukaisessa järjestyksessä.
Map change	Molemmilla radoilla on kartanvaihto. Kilpailijalla on lähtöhetkellä molemmat kartat muovikotelossa. Kun

ensimmäinen rata loppuu, kilpailija vain kääntää karttansa ja jatkaa suunnistamista

Control description-Kilpailijat, joilla on pariton numero, ottavat rastimääritteet M-1 / W-1 ja kilpailijat, joilla on parillinen rintanumero ottavat M-2 / W-2. Maksimi koko on 160 x 60 mm. Vain irralliset rastimääritteet.

Refreshments Juomapaikat on merkitty karttaan. Ne on sijoitettu tielle. Miehillä n. 30% ja 70% osalle radasta, naisilla 40% ja 50%. Tarjolla vain vettä kupeissa.

Obligatory road passage Molemmilla radoilla on pakollinen tien ylityspaikka. Tie on merkitty kielletyksi alueeksi. Kaikkien on ylitettävä tie pakollisesta kohdasta. Paikalla on järjestäjien toimesta valvonta.

Forbidden areas Kartalla on muutama kielletty alue: piha-alueet, pellot (Nämä merkitty vain karttaan) ja istutettu taimikko (se merkitty myös maastoon)

Cool-down area Jäähdyttely on mahdollista kilpailukeskuksessa tai hiekkatiellä länteen päin. Kiellettyä on verryttää hiekkatietä itään päin.

Own tents in pre start Omia teltoja ei sallita Pre-start alueella.
Own tents in finish area Kilpailukeskukseen saa pystyttää omia teltoja.

Courses

	Women	Men
First Start	10:00	9:31
Course length	9,7 km	12,4 km
Climb	150m	160m
Number of controls, rastien määrä	17	19
Refreshment points, juomapaikat	2	2
Estimated winning time	65mins	72mins
Maximum running time	180 im	180 min
Start interval, lähtöväli	2 min	2 min

Transport

Quarantine Arena – Bus-drop	30 min
Bus-drop – Pre-start	1 min walk
Pre-start – Finish Arena	10 min bus
Bus-drop – Finish Arena	5 min walk
Bus 1 to pre-start	8:00 (Men 9:31-9:59) + coaches 30 pers)
Bus 2	8:30 (Men 10:01-10:29, Women 10:00-10:30)
Bus 3	9:00 (Men 10:31-10:59, Women 10:32-11:00)
Bus 4	9:30 (Men 11:01-11:31, Women 11:02-11:32)
Bus 5	10:00 (Men 11:33-12:01, Women 11:34-11:58)
Bus 6	10:30 (Men 12:03-12:29, Women 12:00-12:30)
Bus 7	11:00 (Men 12:31-13:01, Women 12:32->)
Bus X to finish Arena	10:00 non-competing athletes, coaches and others
Bus 10 to Event center	15:30 after flower ceremony, if changes
Bus 11	15:30 please listen to the speaker
Bus 12	15:40
Bus 13	15:40

Bussikuljetus valmentajille on bussikuljetus Pre-startista maalialueelle klo ajat 10:00, 11:00, 12:00 ja viimeinen 13:15.

Joukkeilla on mahdollisuus käyttää omaa kulkuneuvoa VAIN seuraamalla busseja 1 tai 2. Siitä pitää informoida järjestäjiä etukäteen.

Start procedure

			300m		30m	30m		160m		
			-7'		-3'		-2'		-1'	
Quarantine EC	Bus ->	Guarantine Pre-start	Call-up GPS unit	Clear and check	Control descriptions	Map	Start point			
		Bibs Shelter Water Toilets Emit check-card		Emit						