

## RELAY

<b>Date</b>	Saturday 20.7.
<b>Arena location</b>	Virtaniemi, N 62°45'05.0"N 23°42'27.2"E
<b>Land form</b>	Located 110-165 m asl. Gentle hills up to 40 meters height. Some specific features (tar-burning pits, ant nests). Some areas with many stones.
<b>Vegetation</b>	Mostly pine and fir forest. Undergrowth in many places. Some green areas and swamps.
<b>Runnability</b>	Ranging from good to difficult.
<b>Visibility</b>	Ranging from very good to limited.
<b>Paths and roads</b>	Developed network of some paths and forest roads.
<b>Quarantine</b>	Viestissä käytetään Lähtökaranteenia. Karanteenialue on samalla lämmittelyalue. Kaikki urheilijat ja joukkueenjäsenet tulee mennä sisään alueelle viimeistään klo 10:20. Joukkeen jäsenet voivat lähteä alueelta milloin haluavat, mutta eivät enää saa palata takaisin  Alueella on telttasuojia, juomavettä ja wc.
<b>Bag-drop</b>	Lämmittelyvaatteet ja muut varusteet kilpailija ojentaa toimitsijalle, joka siirtää ne bag-drop alueelle . Osuutensa jälkeen kilpailija voi hakea tavaransa olematta kosketuksissa lähtöään odottaviin kilpailijoihin
<b>Warm-up</b>	Lämmittely on mahdollista warm-up alueella
<b>Map</b>	1:10 000, countour interval 2,5m, ISOM 2017, size A4
<b>Map maker</b>	Esko Savonen
<b>Course planner</b>	Ville Siven
<b>Control descriptions</b>	Rastimääritteet on painettu karttaan. Ei irrallisia määritteitä. descriptions.
<b>Forbidden</b>	Kielletyjä alueita kartassa ovat piha-alueet ja pellot. Arena -alueella kiellettyalue on merkitty nauhalla (puna-keltainen).
<b>Own tents in finish area</b>	Omia teltoja saa pystyttää.
<b>Number bibs</b>	Numerolaput jaetaan Event Office ssa kilpailukeskuksessa
<b>Emit checking-Cards</b>	Tarkistuslipukkeet ovat saatavilla PRE-START pisteessä.
<b>GPS</b>	<b>GPS laitteet jaetaan PRE-START pisteessä</b> 15 mins ennen viestin lähtö tai arvioitua vaihtoaikaa.
<b>1<sup>st</sup> leg start</b>	Kaikkien ekan osuuden juoksijoiden on mentävä EMIT IN pisteen läpi 5 minutes ennen lähtöä. Emit kortin nollaa toimitsijat. Juoksijat kutsutaan lähtöviivoille 3 min ennen lähtöaikaa. Kartat jaetaan kilpailijoille käteen 1 min ennen lähtöaikaa. Kartat on suljettu kuminauhalla, jonka saa poistaa vasta lähtölaukauksen jälkeen. K-pisteelle johtaa viitoitus.
<b>Prepairing to</b>	2 <sup>nd</sup> and 3 <sup>rd</sup> osuuden juoksijat tulee vaihtoalueelle

**change over** EMIT IN pisteen kautta (Emit zeroing). Sen jälkeen kilpailija ei saa mennä enää takaisin päin.

**Change over** Vaihdoissa 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> osuuden juoksijat leimaavat maalissa, jättävät karttansa ja jatkavat vaihtopuomille. Vaihto tapahtuu kättä koskettamalla. Jatkava kilpailija juoksee karttatelineelle

**Control of punching** After the change over or finish in-coming runner goes out through EMIT OUT -point where the Emit card will be checked.

**Maps for leg 2 and 3** osuuksien kartat on numeroitu kuten rintanumerot. Miesten kartat ovat vasemmalla ja naisten oikealla puolella. Toisen osuuden kartat ovat ylärivissä ja kolmannen alarivissä. Kilpailija on itse vastuussa oikeasta kartasta.

Jos joku on jo ottanut joukkeen kartan, on kilpailijan välittömästi ilmoitettava siitä toimitsijoille. Järjestäjät ovat varautuneet varakartoilla.

**Finish** Jos maalissa tulee kirikammppailu, maalituomari ratkaisee sijoitukset. Maaliin johtaa kaksi karsinaa, vasen vaihtoon ja oikea maaliin.

**Cool-down** Jäähdyttely kisan jälkeen tehdään muualla kuin warm-up alueen lähetyvillä. Hiekkatietä länteen on mahdollista verrytellä.

**Spectator controll** Yleisörasti näkyy kilpailukeskukseen. Sinne ei ole pääsyä. Rasti on molemmilla radoilla 4/5 kohdassa.

**Mass start** for 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> osuuden juoksijoille yhteislähtö klo 12:15 (women) and 13.45 (men). Kuuluttaja kertoo tarkan ajan. Vaihto suljetaan muutama minuutti ennen yhteislähtöä.

### Courses

	Women	Men
First Start	10.00	11.30
Course lenght	3 x 4,4-4,5 km	3 x 5,1-5,3 km
Climb, nousu	95 m	115 m
Number of controls	13	15
Estimated winning time	32mins /leg	35mins/leg
Maximum running time	210 min/team	210 min/team

## Transport

Event centre – Bus-drop	30 min
Bus-drop – Finish Arena	2 mins walk
Bus 1	8:30 women 's 1 <sup>st</sup> leg runners, coaches
Bus 2	8.30 women 's 2 <sup>nd</sup> leg runners, coaches
Bus 3	8.30
Bus 4	8.30
Bus 5	9:30
Bus 6	9:30
Bus 7	9:30
Bus 8	9:30
Buses back to Event Centre	14:50
Last bus to Event Centre	15.30

## Start procedure 1<sup>st</sup> leg, lähtöjärjestelyt

<b>-15 mins</b>	<b>-5 min</b>	<b>-3</b>	<b>-1</b>	
<b>Pre-start</b>	<b>EMIT IN</b>	<b>Start Line</b>	<b>Maps</b>	<b>Start point</b>
Emit check-card GPS-device	Emit check	Starting grid	→	300m

## Start procedure 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> leg

<b>-15 mins</b>	<b>-5 min</b>			
<b>Pre-start</b>	<b>EMIT IN</b>	<b>Change over fence</b>	<b>Maps</b>	<b>Start point</b>
Emit check-card GPS-device	Emit check → 20m	Touching	->50m	→ 260m