

SAKU ry:n TALVIKISAT 2.-4.2.2024

KISAINFO

Tervetuloa Talvikisoihin Tanhuvaaran Urheiluopistolle! Tästä infosta löydät tärkeimpiä ohjeita ja vinkkejä SAKU ry:n vuoden 2024 Talvikisoihin.

SUORITUSPAIKAT

Hiihdon, sählyn ja uinnin suorituspaikat löytyvät Tanhuvaaran Urheiluopistolta www.tanhuvaara.fi
Keilaus järjestetään Punkaharjun keilahallilla, osoitteessa Savonlinnantie 1997, 58500 Savonlinna.
Tanhuvaaran Urheiluopiston respa on auki perjantaina klo 8–22, lauantaina klo 8–1.30 ja sunnuntaina klo 8–18.

TAPAHTUMAN KISAKANSLIA

Pe 2.2. klo 18.00-22.00	Torkkelin luentosali (päärakennus)
La 3.2. klo 08.30-16.30	Torkkelin luentosali
Su 4.2. klo 09.00-13.00	Torkkelin luentosali

Kisakanssiassa hoidat: Q&A, hiihdon EMIT-kilpailukortin nouto, iltajuhla- ja lounasliput, muut tapahtumaan liittyvät asiat.

RUOKAILUT

Aika:	Aamiainen	klo 7.00 – 9.00 (la-su)
	Lounas	klo 11.00 – 13.30 (la-su)
	Iltajuhla	klo 20.00 – 01.30 (la)

Paikka: Ravintola Espilä

Ruokaliput: Ennakkoon tilatut lounasliput ja iltajuhlaliput lunastetaan kisakanssiasta. Jos maksat ruokaliput (lounas 13,90 € / iltajuhla 40 €) itse, niin huomioithan, että kisakanssiassa käy vain korttimaksu. Hoidathan ruokalippujen lunastuksen kuntoon mielellään jo perjantain aikana, mikäli olet saapunut opistolle jo tuolloin.

Lauantain lounas: Possua pippurikastikkeessa
Paahdettuja perunoita
Hunajajuureksia
Vegecurrya
Ohrattoa
Kahvi/tee

Sunnuntain lounas Hapanimelä kalkkunaa
Vihannesriisiä
Tofu-bataattipannua
Kahvi/tee

ILTAJUHLA

Aika: Lauantaina klo 20.00–01.30

Paikka: Ravintola Espilä Tanhuvaara

Ohjelma: Juhliloita viihdyttää Mikko Lilja Band. Käytössä myös Karaoke Bar Espilässä. Iltajuhlassa jaetaan myös hiihdon/keilauksen mitalit sekä ilmianna kaverisi palkinnot.

Illan Menu: Yrtti-valkosipulimarinoitua broileria
Kasvispilahvia
Jogurttikastiketta
Paahdettua myskikurpitsaa ja tomaattia
Linsiragua
Uniomenaa crumble ja vaniljavaahtoa.

Iltajuhlaliput: Nouto/maksu kisakansliasta. Hinta 40 €/hlö. Vain korttimaksu käy!

Drinkkiliput: Vastaanotosta voi ostaa iltajuhlaan drinkkilippuja etukäteen. Tätä jopa suositellaan, jotta saadaan vähennettyä iltajuhlassa jonotusta ja odottelua! Drinkkilipun hinta 7,5 €. Vaihtoehtoina: olut 0,5 l, siideri 0,33 l, lonkero 0,33 l, valkoviini 12 cl ja punaviini 12 cl. Jos muita juotavia haluaa, niin baari kyllä myy.

Ilmianna kaverisi:

Iltajuhlassa voi ilmiantaa kavereita. Mikä ihmeen ilmianna kaverisi? Täytä ilmianto-lappu (lappuja löytyy iltajuhlasta) tiimisi tai vastajoukkueesi tsempparista, hengen nostattajasta tai luottohenkilöstä HYVINE perusteluineen. SAKU-tiimi valitsee noin kymmenkunta parasta perustelua. 😊

TURVALLISUUS

Ensiapulaukut löytyvät suorituspaikoilta (pl. hiihto). Lisäksi respasta sekä Spasta löytyy defibrillaattori. Hiihdon turvallisuuteen liittyy oleellisesti EMIT-kilpailukortti sekä oma, täyteen ladattu matkapuhelin.

LAJISÄÄNNÖT

Kertaus on aina hyvästä. Lue SAKU ry:n liikunnan kilpailusäännöt täältä: [Liikunnan kilpailusäännöt](#).

LAJIT

KEILAUUS

Aikataulu: Pe 2.2. klo 18.00
La 3.2. klo 9.00 ja klo 13.00

[KILPAILUKUTSU](#)

[LÄHTÖLISTA](#) (täältä löytyy jokaisen keilausaika, ole ajoissa paikalla!)

Mikäli et ehdi/pääse keilaukseen, niin siitä tulee välittömästi infota SAKU ry:n Miia Uskalinmäkeä p. 040 7672799. Jonotuslistalla on keilaaajia, joille ei ole toistaiseksi pystytty järjestämään keilausaikaa.

Sarjat:

- a) Miehet kilpasarja: keilaajat, jotka ovat tai ovat joskus olleet rekisteröityjä pelaajia.
- b) Miehet harrastesarja: keilaajat, jotka eivät ole koskaan olleet rekisteröityjä keilaajia.
- c) Naiset kilpasarja: keilaajat, jotka ovat tai ovat joskus olleet rekisteröityjä pelaajia.
- d) Naiset harrastesarja: keilaajat, jotka eivät ole koskaan olleet rekisteröityjä keilaajia.
- e) Parijoukkue: miehet/seka
- f) Parijoukkue: naiset
- g) SAKU ry:n mestari: Kaikki keilaajat ovat mukana SAKU ry:n mestari -kilpailussa. SAKU ry:n mestari on keilaaja, joka keilaa ilman tasoitusta parhaan tuloksen. Mestari palkitaan SAKU ry:n mestaruusmitalilla. Muita mitaleja ei jaeta.
- h) SAKU ry:n veteraanimestari. Ei palkita, mikäli veteraanimestari on sama kuin SAKU ry:n mestari.

Radat: Käytössä on 6 keilarataa, joten yhdessä lähdössä keilaa yhteensä 18 keilaajaa (3 henkilöä yhdellä radalla). Tasoitus: Keskiarvotaulukko 210-155 / 70%.

Kisapaikka: HUOM! Keilailu tapahtuu Punkaharjulla, jonne ajaa n. 25 min Tanhuvaarasta. Tapahtumapaikan osoite on Punkaharjun Keilahalli, Savonlinnantie 1997, 58500 Punkaharju.

Muu info: Olethan ajoissa paikalla, n. 20 min. ennen omaa lähtöaikaasi. Sarja alkaa ilmoitettuna ajankohtana. Paikalla ei ole alkoholimyyntiä.

Palkinnot: Keilauksen palkinnot jaetaan iltajuhlassa.

Lajivastaava: Harri Niskanen, p. 0400-673 055

HIIHTO

Aikataulu: Retki- ja kilpahiihto la 3.2. klo 08.30–16.30 välillä.
Maali sulkeutuu klo 16.30.

Retkihiihto su 4.2. klo 9.00–12.00 välillä.
Maali sulkeutuu klo 12.00.

Sarjat: Kunto naiset, kilpa naiset, kunto miehet, kilpa miehet ja retkihihto.

Tyyli: Vapaa ja perinteinen kaikissa sarjoissa

Matkat: 9 km sekä 27 km kaikissa sarjoissa

Latukartat: [9 km / 27 km](#)

Reittiseloste: Löytyy [tästä linkistä](#).

Ajanotto: Suoritetaan EMIT-järjestelmällä. KAIKKI hiihtäjät noutavat ennen lähtöään EMIT-kilpailukortin kisakansliasta, jossa saavat käyttöopastuksen sekä muun infon. Ajanoton varmistus suoritetaan omatoimisesti omalla kellolla.

LEIMAUS: 9 km: lähtö & maali
27 km: lähtö & maali

Muu info:

- Hiihto suoritetaan omatoimisesti annetulla aikavälillä.
- EMIT-kilpailukortin käyttö on myös turvallisuustarkoitukseen, retkihihdossa emme kirjaa ylös hiihtoaikoja.
- Otathan ladulle mukaan puhelimen, jonka akku on täyteen ladattu.
- Paperisen latukartan saat kisakansliasta. Ota kuva kartasta myös puhelimeen. Reitit ovat hyvin kyltitetty.
- Ladut ajetaan aikaisin lauantaiamuna.
- Kunniakirja jaetaan retkihihtoon osallistuneille (ennakkoilmoittautumisten mukaisesti).
- SAKU-mitalit jaetaan kolmelle parhaalle/sarja (ei retkihihdossa).
- Palkintojenjako iltajuhlassa.
- Huomioithan, että ladut ovat myös muiden kuin SAKU-kisailijoiden käytössä.

Yhteystiedot: Sami Piisilä, sami.piisila@tanhuvaara.fi p. 0447456443

UINTI

Aikataulu: klo 11.00-11.05 – Kilpailijoiden ohjeistus
klo 11.05–11.30 – Omatoiminen verryttely
klo 11.30–13.30 – Kilpailut
klo 13.30–14.00 – Palkintojenjako

Lajijärjestys: 50m vu naiset
50 m vu miehet
100 m ru naiset
100 m ru miehet
SAKU-sekari naiset ja miehet
Viestit: miehet ja sekaviestit

Sarjat: Henkilökohtaiset matkat: naiset ja miehet; yleinen, yli 40-, yli 50- ja yli 60-vuotiaat. Viesti: miehet ja sekarja (sekarjan joukkueessa oltava molempien sukupuolien edustaja).

Lajit: 50 m vapaauinti, 100 m rintauinti, 100 m SAKU-sekari (koira, selkä ilman käsivetoja, rintauinti ja vapaauinti) ja viesti 3 x 50 m vapaauinti

SAKU-sekarin säännöt:

Volttikäännökset on kielletty. Koirauinnissa kasvot on oltava vedenpinnan yläpuolella. Selkäuinnissa delfiinipotkut ovat kiellettyjä ja kädet on pidettävä vartalon sivuilla, mutta käsien ylös/alas liike on sallittu.

Muu info: Huolehdiathan, että olet ajoissa paikalla omassa startissasi. Kulkemista ja pukukaappia varten tarvitset avaimen, jonka saat respasta (mainitse, että olet tulossa SAKU-kisoihin).

Yhteystiedot: Viivi Paasonen, p. 040-7554842, viivi.paasonen@tanhuvaara.fi

SÄHLY

Aikataulu: La 3.2. klo 9.00-17.30
Su 4.2. klo 9.00-13.30

Sarjat: Seka A ja B

Otteluohjelma:

[KATSO OTTELUOHJELMA TÄSTÄ](#)

Säännöt: Muista kerrata säännöt ja SAKU-etiketti
[Liikunnan kilpailusäännöt](#)
[SAKU-etiketti](#)

Muu info: Turnaus pelataan kahdella kentällä. Molemmat kaukalot ovat palloiluhallissa. Kenttien koko on vähintään 16 x 20 m.

Yhteystiedot: Pasi Rinkinen, p. 050-5247992, pasi.rinkinen@tanhuvaara.fi

EKSTRALAJI – PILKKIKISAT

Ekstralajina on pilkkikisat. Alue on rajattuna Suurjärven alueella. Toimitsijat hoitavat rannalla punnituksen.

Aikataulu: La 3.2. klo 10.00-14.00 (non-stop)
Paikka: Rantasauna

Kisakansliasta opastus ja ohjaus oikeaan paikkaan. Muista ottaa omat pilkkivälineet mukaan. Kaira löytyy kisajärjestäjältä.

RANTASAUNA

Tanhuvaaran Urheiluopisto tarjoaa osallistujille saunavuoron lauantai-iltana rantasaunalla. Saunat lämpiävät lauantaina 3.2. klo 17-19. Miesten ja naisten saunat erikseen. Avanto löytyy.

KIMPPAKYYDIT

Löytyykö teidän kisabussistanne tilaa yksittäisille matkaajille tai muutaman hengen porukalle. Tarjoa kyytimahdollisuutta SAKU ry:n kisat Facebook-ryhmässä.



SAKU ry:n kisat Facebook-ryhmään voi liittyä osoitteessa <https://www.facebook.com/groups/744627685593003>. Täällä muistutellaan tulevista kisoista ja pysyt ylipäättään ajan hermolla kisojen järjestelyistä. Ryhmässä jaetaan myös kisatunnelmia, niin järjestäjän kuin osallistujienkin kesken. Tuu mukaan!

TAPAHTUMAN JURY

SAKU ry	Miia Uskalinmäki, p. 040 7672799
SAKU ry	Sari Mantila-Savolainen, p. 040 5662546
Tanhuvaaran Urheiluopisto	Mika Tuononen, p. 050 5272507
Tanhuvaaran Urheiluopisto	Matti Saarikorpi, p. 044 7772410
Tanhuvaaran Urheiluopisto	Katri Päivänurmi (opiskelija), p. 040 7599682

YHTEYSTIETOJA

Tapahtuman päävastuu	Mika Tuononen, p. 050 5272507
SAKU ry	Miia Uskalinmäki, p. 040-767 2799

REIPPAITA TALVIKISOJA TOIVOTTAEN!