

KÄSIOHJELMA

Syyskisat!
Liikettä
loistavassa
seurassa!



SYYSKISAT 2020

KALAJOKI 5.-6.9.2020

Aikataulu

LAJI	KELLONAIKA	OSOITE
Yleisurheilu Lauantai 5.9.	12:00-16:00	Merenojan urheilukenttä, Kenttätie 2 Parkkipaikat: Merenojan liikuntahallin parkkipaikka (Lankilantie 30/ Pohjan- kyläntie 6)
Beach volley Lauantai 5.9.	12:00 alkaen	Kalajoen Hiekkasärkät, Tuomipakkaintie 19 (parkkipaikat)
Maastajuoksu Lauantai 5.9.	15:45	Merenojan urheilukenttä, Kenttätie 2
Fatbike Lauantai 5.9.	15:00-17:00 nonstop	Tapion tupa, Matkailutie 3 (lähtö- paikka 8-tien toiselta puolelta)
Ninjarata Lauantai 5.9.	15:00-16:00	Seikkailupuisto Pakka, Tuomipakkaintie 19
Iltajuhla Lauantai 5.9.	19:30 alkaen	Beach Bar Surffari, Tuomipakkaintie 20 (parkkipaikka)
Hiekkapesis Lauantai 5.9.	9:00 alkaen	Dyynin ja Herrainpakkojen välisellä hiekkalueella. Dyyntie 4 ja Tuomipakkaintie 19 (parkkipaikka).
Frisbeegolf Lauantai 5.9. (joukkue) Sunnuntai 6.9. (yksilö)	10:00 alkaen 10:30 alkaen	Seikkailupuisto Pakka, Tuomipakkain- tie 19 (parkkipaikka)
SAKUcooper Sunnuntai 6.9.	11:00 alkaen	Kalajoen Hiekkasärkät, Keskuskarintie 130 (parkkipaikka). Lähtöpaikka Mari- nan altaan sillalla. Seuraa opastusta.
Petankki Sunnuntai 6.9.	9:30 alkaen	Kalajoen Hiekkasärkät, Jäkälätie 26 (Jäkäläntien ja Pikkukoukun risteys)
Saappaanheitto Sunnuntai 6.9.	11:00-13:00	Kalajoen Hiekkasärkät, Keskuskarintie 130 (parkkipaikka). Heittopaikka sijait- see parkkipaikalta Marinan altaan sil- lalle päin. Seuraa opastusta.

Tervetuloa kisoihin!

Yhteystiedot

Tapahtumapäällikkö Miia Uskalinmäki p. 040 767 2799

Ensiapu Tero Marttila p. 040 1508444

Neuvonta Markus Muuttola p. 044 769 2476

Helena Viitasalo p. 044 769 2477

Lajivastaavat

Yleisurheilu Juha Isolehto p. 044 469 1242

Frisbeegolf

Beach volley Terhi Lehtola p. 044 769 2478

Petankki Markus Muuttola p. 044 769 2476

Maastajuoksu Juha Isolehto p. 044 469 1242

Ninjarata Tommi Priuska p. 040 143 8374

Fatbike Markus Muuttola p. 040 769 2476

Ruokailut Helena Viitasalo p. 044 7692477

Iltajuhla Hanna Saari p. 040 5061698

Lajien aikataulut ja otteluohjelmat

Tapahtumakutsu löytyy osoitteesta <https://sakury.net/tapahtumat/syyskiset-2>. Kutsuun päivitetään muun muassa kaikkien lajien tarkemmat aikataulut ja otteluohjelmat.

Liity mukaan **SAKU ry:n kisat Facebook-ryhmään**, josta löydät ajankohtaista tietoa Syyskisojen valmisteluista, kisainfoa sekä tunnelmia kisoista. Täggää tunnelmia Instagramiin **#sakury ja #amispoweria**.

Tulokset

Tulokset julkaistaan osoitteessa: <http://sakury.net/tulokset>

Tapahtumaturvallisuus

Tehdään yhdessä turvalliset Syyskiset!

Huomioidaan kisapaikoilla muut osallistujat ja toimitsijat huolehtimalla riittävästä etäisyyksistä. Kisapaikoilla on käsidesiä käsihygienian turvaamiseksi. Tule mukaan Syyskisoihin vain terveenä ja oireettomana.

Syyskisoissa tervehditään ja onnitellaan hymyillä ja sanoilla. Kättelyt ja halaukset jätetään tällä kertaa väliin.

Palkintojenjaot

Palkintojenjaot suoritetaan kisapaikoilla mahdollisimman pian tulosten valmistumisen jälkeen.

Lounaat

Lauantai 5.9

Ravintola Dyyni (Dyynintie 4)

Buffetlounas I klo 11-15

Hinta 12 euroa

Sunnuntai 6.9

Beach Bar Surffari (Tuomipakkaintie 20)

Buffetlounas klo 11-15

Hinta 12 euroa

Dyyni ja Surffari sijaitsevat Hiekkasärkillä.

Lounaat ovat tarjolla buffet-linjastossa, joka sisältää salaatteja, raasteita, kasviksia, laadukkaan kotiruuuan (kana, possu, naudanliha tai kala ja lämmin kasvis) lisukkeineen, leivät, levitteet ja jälkiruuuan.

Ilmoittautumislomakkeen kautta Surffarin lounaat varanneet huomioikaa, että lauantain lounaat on siirretty Dyyniin ja sunnuntain lounaat alkuperäisen suunnitelman mukaisesti Surffarissa. Molemmat lounaspaikat ovat Hiekkasärkillä.

Lounaspaikoissa on nimilista ruokailun varanneista kilpailijoista, joihin ruokailijat kuittaavat ruokailunsa. Lasku ruokailuista menee oppilaitokselle SAKU ry:n kautta.

Kisakahvilat

Kalajoen Hiekkasärkät: Seikkailupuisto Pakka, Tuomipakkaintie 19. Lauantaina klo 12-17 ja sunnuntaina klo 12-18

Parkkeeraus

Yleisurheilu ja maastojuoksu:

Merenojan urheilukenttä, Kenttätie 2

Parkkipaikat: Merenojan liikuntahallin parkkipaikka, Lankilantie 30 / Pohjankyläntie 6

Beach volley, ninjarata, frisbeegolf:

Kalajoen Hiekkasärkät, Seikkailupuisto Pakka, Tuomipakkaintie 19

Hiekkapesis:

Ravintola Dyyni, Dyynitie 4

Saappaanheitto ja SAKUcooper:

Marina, Keskuskarintie 130

Fatbike:

Tapion tupa, Matkailutie 3

Petankki:

Hotelli Rantakalla, Matkailutie 150

Vakuutukset

SAKU ry vakuuttaa (Pohjola-vakuutus numero 16-436-507-0) kilpailijat tapaturmien varalta kilpailuissa ja kilpailumatkoilla. Ohjeet tapaturman varalle: <http://sakury.net/tapahtumat/sakugames>

Ensiapu

Tapahtuman ensiapupisteet sijaitsevat seuraavilla tapahtumapaikoilla: Yleisurheilukenttä, Kenttätie 2 (Ia) ja Tuomipakkaintie 19 (Ia-su).

Lisäksi jokaiselta kilpailupaikalla on ensiapulaukku. Toimitsijoiden puoleen voi aina kääntyä tapaturman sattuessa. Ensiapu on lääkkeetön, joten jokaisen on huolehdittava henkilökohtaisista lääkkeistään ja mahdollisesti tarvitsemistaan särkylääkkeistä.

Jokaisen joukkueen tulee kuitenkin varautua myös omilla ensiapuvälineillään, kuten urheiluteipeillä ja kylmäpakkauksilla.

Ensiapuvastaava Tero Marttila p. 040 1508444

Valokuvaaminen ja videokuvaaminen

Syyskisat on julkinen tapahtuma, jossa ei kysytä erikseen kuvauslupia. Kisakuvaajana toimii SAKU ry:n tiedottaja. Valokuvat tullaan tallentamaan Flickr-palveluun (linkki osoitteessa sakury.net), josta ne ovat lähdetiedot mainiten SAKU ry:n jäsenorganisaatioiden sekä lehdistön vapaasti käytettävissä journalistisissa tarkoituksissa.

Jos et halua tulla missään tapauksessa kuvatuksi, niin olethan yhteydessä tiedottajaamme: Sari Mantila-Savolainen p. 040 566 2546.

Tapahtumapaikkojen etäisyydet

Etäisyydet on mitattu Hiekkasärkiltä Santa's Resort & Spa Hotel Sanista (Jukupolku 5)

- Merenojan urheilukenttä 8 km
- Frisbeegolfrata 50 m
- Beach volley 100 m
- Ninjarata 100 m
- Petankki n. 1 km
- Marina (SAKUcooper ja saappaanheitto) n. 1 km
- Kalajoen keskusta 7 km
- Seikkailupuisto Pakka n. 400 m
- Tapion Tupa (Fatbike) n. 2 km
- Ravintola Dyyni n. 250 m
- Ravintola Surffari n. 800 m



Iltajuhla

Iltajuhla ruokailuineen järjestetään lauantai-iltana klo 19.30 alkaen. Iltajuhlan hinta on 39 €/hlö. Hinta sisältää illan ohjelman, Oktoberfest-menun ja kaksi kaatoa viiniä (myös alkoholiton vaihtoehto saatavilla).

Oktoberfest-henkinen menu tarjoillaan kynttilöiden ja lyhtyjen valossa Beach Bar Surffarin uutta lasitettua terassia ja sisätiloja yhdistäen. Lähes rannalla sijaitseva Surffari tarjoaa valoineen ainutlaatuisia tunnelmaa pimenevään syysiltaan. Ruoka tarjoillaan buffet-linjastosta. Pääruokana oleva possunkylki annostellaan suoraan grillistä. Tarjolla on myös lämmin kasvisvaihtoehto.

Raikas vihersalaatti

Tyngän myllyn ohrasalaatti

Oluessa haudutettu ylikypsä possunkylki

Kermanen sinappirakuunakastike

Omenainen hapankaali

Paahdettu yrttiperuna Tyngän perunoista

Jälkimakeaksi Omena Bavaroise

Kahvi / tee

HUOM! Iltajuhlaan et tarvitse erikseen pääsylippua, vaan ennakkovarausten mukaan olette tervetulleita. Yksityistilaisuus.

Kisasukat

Mikä olisi mainio kisamuisto? Paras kisamuisto näistä kisoista ovat urheilusukat SAKU-logolla. Myynnissä on kaksi kokoa 36-40 ja 41-45. Laita tilaukset (koko ja laskutusosoite) etukäteen Miialle s-postilla miia.uskalinmaki@sakury.net, niin tuomme kisasukat sinulle paikan päälle ja laitamme laskun perässä.



Lajikohtaiset ohjeet

Yleisurheilu ja maastojuoksu

Osoite: Kenttätie 2

Kenttälajeissa (keihäs, kiekko, kuula, painonheitto ja pituus) on neljä suoritusta/kilpailija. Keihäänheitossa mittaukset suoritetaan liiton sääntöjen mukaisesti. Mikäli yksikään heitto neljästä ei onnistu sääntöjen mukaisesti, sallitaan viides heitto ja se mitataan.

Maastojuoksun lähtö ja maali ovat yleisurheilukentällä.

Yleisurheilu klo 12-16

12:00 100 m ja kuula

12:30 pituus

13:30 keihäs ja korkeus

14.15 800 m

15:00 kiekko

Maastojuoksu klo 15.45

Beach volley

Osoite: Kalajoen Hiekkasärkät, Tuomipakkaintie 19 (parkkipaikka)

Opasteet kentille Seikkailupuisto Pakasta. Pelit pelataan kahdella kentällä, niin että naisten ja miesten kilpasarjat alkavat klo 12. Kilpasarjojen jälkeen jatketaan sekasarjan peleillä pienen tauon jälkeen.

Seikkailupuisto Pakan WC-tilat ovat pelaajien käytettävissä.

Otteluohjelmat

Miehet kilpasarja, kenttä 1

Jedu Kj	vs	Jedu Pp	Tuomarit
Jedu Pp	vs	Spesia Petteri & Sauli	Roiha/Saarinen
Jedu Kj	vs	Spesia Petteri & Sauli	Dimitrov/Roimela
Finaali 1 vs 2			Leiviskä/Parhiala
			3. sijoittunut jouk.

Naiset kilpasarja, kenttä 2

Kpedu Aija & Leisku	vs	Osao Pahe	Tuomarit
Spesia Hanna & Heidi	vs	Kpedu Aija & Leisku	Terhi Lehtola
Osao pahe	vs	Spesia Hanna & Heidi	Terhi Lehtola
FINAALI 1 vs 2			Terhi Lehtola

Tauko ½ h

Sekasarja, kenttä 1 ja 2

Tuomarit

Spesia Hanna & Petteri	vs	Spesia Heidi & Sauli	Leiviskä/Parhiala
Kpedu Leisku & Pasi	vs	Spesia Hanna & Petteri	Ville Roimela
Spesia Heidi & Sauli	vs	Kpedu Leisku & Pasi	Ilya Dimitrov
FINAALI 1 vs 2			Terhi Lehtola

Säännöt

1. Sarjat

Kilpasarja naiset ja miehet (kaksi pelaajaa/joukkue)

Sekasarja (kaksi pelaajaa/joukkue)

Harrastesarja (2-3 pelaajaa, nais-, mies- tai sekajoukkue, ei kilpasarjalaisille)

2. Pelisäännöt

A) Turnaus pelataan kahdesta (2) voittoerästä.

B) Erät pelataan 21 pisteeseen asti. Erävoittoon vaaditaan kahden (2) pisteen ero.

C) Kenttäpuolia vaihdetaan 7 pisteen välein.

D) Erätilanteessa 1–1 pelataan kolmas erä 15 pisteeseen.

E) Palloa ei saa lyödä sormilyönnillä verkon yli.

F) Kilpa- ja sekarjassa ensimmäisen ja viimeisen kosketuksen tulee olla kova. Harrastesarjassa viimeisen kosketuksen on oltava kova.

G) Verkon korkeus 224 cm naisten sarjassa ja muissa sarjoissa 243 cm.

H) Ottelun voitosta saa 2 sarjapistettä. Hävinnyt joukkue saa 0 sarjapistettä. Tasapisteissä joukkueiden järjestyksen ratkaisee:

1. keskinäisen ottelun/keskinäisten otteluiden sarjapistet

2. keskinäisten otteluiden eräsuhde

3. keskinäisten otteluiden eräpistesuhde

4. kaikkien otteluiden eräsuhde

5. kaikkien otteluiden eräpistesuhde

6. arpa

Frisbeegolf – Seikkailupuisto Pakka

Osoite: Seikkailupuisto Pakka, Tuomipakkaintie 19

Tässä infossa on kerrottu kaikki oleellinen SAKU ry:n henkilöstön Syyskisojen frisbeegolfiin liittyen.

Kilpailun tapahtumapaikka: Kalajoen Hiekkasärkät, Seikkailupuisto Pakka: Tuomipakkaintie 19.

Kilpailupaikan lähtöpaikalla on tarjolla vettä, radan varrella vesipisteitä ei ole. Muistakaa siis ottaa omat pullot mukaan. WC- tilat ovat käytössä kilpailun lähtöpaikalla Seikkailupuisto Pakassa. Pakan kahvio on auki la klo 11.00 ja su klo 12.00 eteenpäin.

Rataan voi käydä tutustumassa netissä osoitteessa: https://seikkailupuistopakka.com/seikkailupuisto/wp-content/uploads/2016/11/SP_Frisbeegolf_ratakartta.pdf

Tapahtumassa pelataan kaksi erillistä kilpailua: parikilpailu sekä yksilökilpailu. Lauantaina pelataan parikisa ja sunnuntaina yksilökisa. Molemmissa kilpailuissa pelataan yksi kierros Seikkailupuisto Pakan frisbeegolfraataa.

Omat kiekot mukaan!

Tapahtuman aikataulu on seuraava. Järjestävä taho pidättää oikeudet muutoksiin!

Lauantai 5.9. Parikilpailu

Parikilpailuun osallistuvat paikalle viimeistään 9.30

Pelaajakokous 9.45

Aloitus 10.00

Parikilpailu ohi + palkintojenjako n. 12.00

Parikilpailun idea ja pelimuoto

Parikilpailussa kaksi pelaajaa pelaa yhteisestä tuloksesta. Tässä kilpailussa käytetään pelimuotoa Best Shot. Pelimuodon idea on, että parin molemmat pelaajat heittävät avausheitot, jonka jälkeen he itse päättävät avauksista toisen, josta he haluavat jatkaa. Pari heittää valitsemaltaan paikalta taas kaksi heittoa (molemmat parin jäsenistä heittää kerran) ja tätä kaavaa jatketaan niin kauan, kunnes toinen parin kilpailijoista saa frisbeen koriin. Tulokseen ei lasketa parin molempia heittoa yhdestä paikasta, vaan ne, joilta pari päättää jatkaa. Kisapaikalla kerrataan vielä säännöt.

Lähdöt 10min välein

Yhtä aikaa lähtevät joukkueet laskevat ja kirjaavat toistensa pisteet.

Miesten Joukkueet

SAKU (Kpedu/Keuda) & Oulu 1

Osao & Oulu 2

Sasky & Vamia

Naisten Joukkueet

Kpedu Satu & Päivi & OSAO

Omnia & SAKU ry

Sunnuntai 6.9 yksilökilpailu

Osallistujat paikalle viimeistään 10.00

Pelaajakokous 10.15

Kilpailun aloitus 10.30

Kilpailu ohi, tulosten koonti + palkintojenjako n. 12.30

Yksilökilpailu toteutetaan parilähtönä, jolloin yhtä aikaa lähtevät kilpailijat laskevat ja kirjaavat toistensa heitot. Mahdollisessa kohtaamistilanteessa radalla hitaampi pari väistää nopeammin etenevää paria.

Lähdöt 10 minuutin välein.

Lähtöjärjestys:

Parit miehet (yksi kolmikko)

- | | | |
|-------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 1. Koivukangas Samuli, Keuda | Litendahl Tapani, OSAO | |
| 2. Salo Timo, Luovi Oulu | Lundell Harri, Kpedu | |
| 3. Mänty Ville, Luovi Oulu | Ojala Jukka, JEDU | |
| 4. Penttilä Jukka, Luovi Oulu | Sarja Lasse, JEDU | |
| 5. Välimäki Kari, Vamia | Väärälä Juha, Luovi Oulu | Hauta Veli-Matti, Vamia |

Parit naiset

Paavola Mira, OSAO

Törmänen Paula, OSAO

Uunila Titta, Kpedu

Ylevä Leena, Omnia

Petankki

Osoite: Kalajoen Hiekkasärkät, Jäkälätie 26 (Jäkäläntien ja Pikkukoukun risteys)

Peli kestää noin 30 min. (aikataulu ohjeellinen)

Sunnuntai 6.9.

Lohko A

Omnia (Björkman, Hurme, Karjalainen)

Sasky (Huhtala, Kivenvuori, Lahti)

Heidin karjut Kpedu (Huhtala, Jokinen, Lehto, Lundell)

Luovi Elders (Heinonen, Jauhiainen, Lehto, Teerikangas)

Lohko B

Kpedu Kanki (Forsell, Herronen, Puusaari, Siekkinen-Siljala)

OSAO (Litendahl, Lyly, Nauska-Vaara, Väisänen)

HUOM!
Biitsille, petankkiin ja
frisbeegolfiin omat
pelivälineet mukaan!

LOHKO A

9.30	OMNIA	VS	SASKY
9.30	LUOVI ELDERS	VS	HEIDIN KARJUT KPEDU
10.00	OMNIA	VS	LUOVI ELDERS
10.30	HEIDIN KARJUT	VS	SASKY
11.00	OMNIA	VS	HEIDIN KARJUT KPEDU
11.30	SASKY	VS	LUOVI ELDERS

LOHKO B

10.00	KPEDU/KANKI	VS	OSAO
10.30	LUOVI JUNIORS	VS	KPEDU/KANKI
11.00	OSAO	VS	LUOVI JUNIORS

VÄLIERÄT

12.00	LOHKO A 1	VS	LOHKO B 2
12:30	LOHKO A 2	VS	LOHKO B 1
13:00	PRONSSIPELI		
13:30	FINAALI		

ALEMPI LOPPUSARJA (Sijat 5-7)

12:00	LOHKO A 3	VS	LOHKO B 3
12:30	LOHKO A 4	VS	LOHKO B 3
13:00	LOHKO A 3	VS	LOHKO A 4

Hiekkapesis

Osoite: Dyynin ja Herrainpakkojen välisellä hiekka-areenalla, Kalajoen Hiekkasärkät

SAKU-turnaus pelataan hiekkapesiksen MM-kisojen yhteydessä. SAKU-joukkueet laitetaan paremmuusjärjestykseen MM-kisojen tulosten mukaan.

Lisätietoja: Pyry Haapakoski, 0503594119 tai pyry.haapakoski@hotmail.com

Säännöt:

- Lohkopelit pelataan aikapeleinä noin 20-30 min. / peli (tuomarilla on aika ja pyritään pysymään aikatauluissa, koska aikataulu on yleensä tiukka)
- Jatkopeleissä peliaika on kaksi vuoroparia, loppuottelussa kolme vuoroparia
- Sisävuorossa pitää tehdä kaksi juoksua, jotta lyöntikierrös voi jatkua. Jokereita saa käyttää sisävuorossa vain kolmea (yhden kerran lyömässä) vaikka niiden määrää ei ole rajoitettu joukkueessa.
- Kypärän käyttö on suositeltavaa.

- Vuoro vaihtuu kolmesta palosta ja se lyöjä, joka oli lyömässä jää lyömään.
- Ulkokentällä on lukkari + kuusi pelaajaa, sijoittelu on vapaata.
- Jokainen pelaaja pelaa turnauksessa omalla vastuulla, järjestävä organisaatio ei ole vastuussa loukkaantumistilanteissa. (HUOM! SAKU ry on kuitenkin vakuuttanut sakulaiset osallistujat)
- Pelit pelataan juniorikentällä ja juniorivälineillä
 - tenavapallo, järjestäjä huolehtii pallot kentille
 - räpylöillä ei rajoituksia
 - mailan pituus ei saa olla metriä
- Kentiltä löytyy pillit ja laikat järjestelyvuoroja varten, mutta omia välineitä saa käyttää, jos niitä löytyy.
- Tuomarit (jokainen joukkue hoitaa tuomaroinnin vuorollaan) huolehtivat ns. tulostaulusta eli pitävät kirjaa juoksuista. Jokaisen pelin jälkeen huolehditaan tulos järjestäjälle.

SAKUcooper

Osoite: Kalajoen Hiekkasärkät, Keskuskarintie 130 (Parkkipaikkoja)

Lähtöpaikka Marinan altaan sillalla, opasteet parkkipaikalta. SAKUcooperissa kierretään Marinan sataman allasta, juoksualustana on asfaltti.

Saappaanheitto

Osoite: Kalajoen Hiekkasärkät, Keskuskarintie 130 (parkkipaikka)

Heittopaikka sijaitsee parkkipaikalta Marinan altaan sillalle päin.

Opasteet parkkipaikalta heittopaikalle.

Heittoväline

Naisten sarjassa virallinen heittoväline on 38-numeroinen ja miesten sarjassa 43-numeroinen oikean tai vasemman jalan kumisaapas, josta varren suurempi on poistettu.

Heittotyylit

Heittotyylit ja tartuntaote saappaaseen on vapaa, mutta saappaan tulee olla heiton alussa ja ilmalennon aikana varsi suorana. Vartta ei esimerkiksi saa kääntää rullalle.

Apuvälineet

Paljaalla kädellä heitettäessä käteen voidaan pidon parantamiseksi laittaa urheilussa yleisesti käytettyjä pitoaineita. Heittokädessä saa käyttää puhdasta käsinettä. Käsiin ulkopinnalle ei saa laittaa pitoaineita eikä teippiä.

Hyväksytyt heitot

Heitto hyväksytään, jos saapas putoaa sektoriviivalle tai viivojen sisäpuolelle. Jokainen heitto on mitattava saappaan tekemästä lähimmästä maahantulojäljestä mittauspisteeseen. Heitto on mitätön, jos heittäjä millään ruumiinosalla koskettaa heittoviivaa tai astuu yli.

Heittojen määrä

Jokaisella kilpailijalla on käytössä neljä heittoa. Kaksi saapasta heitetään peräkkäin, joista pidempi heitto mitataan.

Ninjarata

Osoite: Seikkailupuisto Pakka, Tuomipakkaintie 19

Sarjat ovat miehille ja naisille. Kilpailu suoritetaan yksilökisana, eli jokaiselle kilpailijalle otetaan henkilökohtainen aika.

Kilpailijoille Seikkailupuisto Pakan työntekijä antaa kypärät ja valjaat. Osallistujille pidetään radalla toimimista koulutus, joka kestää noin 10–15 min. Kilpailijoiden turvallisuudesta radalla huolehtii Pakan työntekijä, joka seuraa kilpailijoiden liikkumista radalla.

Kilpailu suoritetaan yksilökisana, eli jokaiselle kilpailijalle otetaan henkilökohtainen aika. Ennen kilpailua kilpailijat saavat tutustua Ninjarataan 5 minuutin ajan maasta käsin. Mikäli radalla tippuu valjaiden varaan, tulee minuutin aikasakko. Mikäli tippuu toisen kerran, tulee 2 minuuttia sakkoa ja niin edelleen. Mikäli ottaa vaijerista kiinni kesken tehtävän, aikasakkoa tulee puoli minuuttia. Jos koskee valjaiden remmeihin tai kahvaan, tulee 15 sekunnin aikasakko. Jokaisella kilpailijalla on vain yksi suorituskerta. Kummassakin sarjassa parhaan ajan saanut voittaa. Jos kaksi tai useampi saavat saman ajan, eikä voittajaa näin voida ratkaista, käyvät he vielä finaalin toisiaan vastaan ja muut sijat katsotaan aikojen perusteella.

Kevyt vaatetus ja hyvät kengät suositeltavaa.

Fatbike

Osoite: Tapion Tupa, Matkailutie 3 (Lähtö toiselta puolelta 8-tietä). Opastus Tapion Tuvalta.

Kilpailu tapahtuu Hiekkasärkkien lähialueella Siipojoen luontopolulla, lähtöpaikka Tapion Tuvan luona olevalta reitin alkupisteeltä. Sarjat ovat erikseen miehille ja naisille. Kilpailu suoritetaan yksilökisana ja yksilölähtönä, eli jokaiselle kilpailijalle otetaan henkilökohtainen aika. Kummassakin sarjassa parhaan ajan saanut voittaa.

Rata vaatii kilpailijoilta fyysistä kuntoa ja kestävyyttä. Rataa ei suositella, jos sinulla on jokin vamma tai liikuntaelinsairauksia kuten esim. hiljattain tehty käsi- tai jalkaleikkaus. Kilpailijat voivat käyttää omia pyöriään/varusteitaan tai kilpailuorganisaatiolta vuokrattuja pyöriä/varusteita. Kilpailijoiden tulee käyttää pyöräilykypärää ja halutessaan kilpailijat voivat käyttää muita omia suojuksia.

Lähtöpaikalla kilpailun ohjaaja kertoo reitin kulun. Kilpailureitti on merkitty punaisin opastemerkein ja nauhoin. Kilpailijat ajavat omalla vastuullaan ja ovat velvollisia varomaan muita mahdollisia reitillä liikkujia. Kilpailureitillä on osittain kaksisuuntainen liikenne. Järjestäjä pyrkii turvaamaan kilpailun turvallisuuden, mutta mahdolliset onnettomuudet muiden reitillä liikkujien kanssa ovat kilpailijan vastuulla. Järjestäjä ei ole vastuussa kilpailijalle aiheutuneista ja kilpailijan aiheuttamista vahingoista.

Reitti alkaa Tapion Tuvan luota. Reitti kulkee Valkiavedelle johtavia luontopolkuja ja on pääosin melko tasaista maastoa. Kilpailun matka on pituudeltaan n.7 kilometriä. Jokainen kilpailija suorittaa reitin vuorollaan. Jokaiselle kilpailijalle otetaan aika ja kilpailijoiden paremmuuden ratkaisee reittiin käytetty aika (nopein aika voittaa). Mahdollisissa välinerikkotapauksissa tuomaristo ratkaisee mahdollisen aikahyvityksen.

Kilpailijalla kannattaa olla kevyt vaatetus, koska radalla voi tulla kuuma. Kengiksi kannattaa valita esim. paksupohjaiset kengät ja halutessaan osallistujat voivat ottaa oman juomapullon.

HENKILÖSTÖN

tapahtumakalenteri

Syksy

Syyskisat	5.-6.9.	Kalajoki
Liikkeelle -kampanja	7.9.-4.10.	
Golf	11.-12.9.	Kokkola
SAKU-puolimaraton	3.10.	Helsinki
Keilailu	loka-joulukuu	kotirata
Ammatillisen koulutuksen opiskeluhuvinvoinnin kehittämispäivät	26.-27.10.	Tampere
Sekalentis	28.-29.11.	Kauhajoki

Kevät

Ilma-aseet	tammi-maaliskuu	kotirata
Talvikisat	30.-31.1.	Vuokatti
SAKU-lentis	huhtikuu	varmistuu myöhemmin
SAKU-puolimaraton	toukokuu	Helsinki
SAKU-pyöräily	kesäkuu	Tampere

Syyskisat

Nautitaan yhdessä vielä kerran kesäistä lajeista ja ulkona liikkumisesta. Valitse itsellesi lajeista sopivimmat: monipuolinen yleisurheilu, porukkalajeina petankki ja hiekkapesis, metsän keskellä kipaistava maastojuoksu, rento frisbeegolf, perisuomalainen saappaanheitto tai kesäinen beach volley. Syyskisoissa riittää tekijälle valinnanvaraa.

Liikkeelle.net-kampanja

Syksyn Liikkeelle.net-kampanjassa kerätään jälleen omista suosikkilajeista liikuntaminuutteja. Tiimit voivat valita Rento-, Kunto- ja Kilpasarjan välillä. Kokoa työyhteisöstäsi tiimiin mukaan 4-10 osallistujaa.

Sekalentis

Sekalentisessä samalta kentältä löytyy sekä miehiä että naisia. Sekajoukkueille mukautetut säännöt, pitkiä palloralleja ja letkeää tunnelmaa.

Ammatillisen koulutuksen opiskeluhuvinvoinnin kehittämispäivät

Kollegakohtaamisia ja uusia ideoita! Kehittämispäivillä keskitytään ammatillisen koulutuksen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja tarjotaan menetelmiä ja työkaluja sen toteuttamiseen.

Talvikisat

Haastetta ja hauskuutta sekä vasta-alkajille että aktiiviharrastajille. Lumilajina hiihto, taitolajina keilailu, mailalajina sähly ja altaan valtaavat uimarit.

SAKU-lentis

SAKU-lajien klassikko numero 1. Yli 40 joukkueen suur-tapahtuma kutsuu lentopallon pariin eri ikäluokkien ja sarjatasojen pelurit. Jos omasta oppilaitoksestasi ei löydy lentopalloilijoita täyteen joukkueeseen, niin ilmoittautua voi myös SAKU-joukkueeseen.

SAKU-puolimaraton

Kävelylenkeistä hölkkään, hölkästä pidempiin juoksu-lenkkeihin. Ota tavoitteeksi puolimaraton! SAKU-puolimaraton juostaan joka kevät Helsinki City Runin yhteydessä.

SAKU-pyöräily

SAKU-pyöräily on osa Suomen suurinta pyöräilytapahtumaa Pirkan pyöräilyä. Valittavissa on useita reittejä 40 kilometristä aina 217 kilometriin asti. Pyöräily on SAKU-tapahtumissa uusi ja toivottu laji!

Kotiratakisat

Kotiratakisoihin osallistut helposti omalla paikkakunnalla. Keilaa kisatuloks keilahallissa ja olet mukana valtakunnallisissa kisassa! Tai mikset kokeilisi ilma-aseammuntaa: kokoa vaikka isompikin porukka ja varaa ampumaradalta mahdollisuus tutustua tähän tarkkuuslajiin.

SAKU ry:n tapahtumat on suunnattu ammatillisen koulutuksen henkilöstölle. Harrasta, haasta itsesi ja nauti yhdessä tekemisestä!



Aina kannattaa lähteä!

Tervetuloa Syyskisoihin.