



Ohjeet kilpailijoille

START – Romekievari klo 13.30.

- **Ole ajoissa lähtöpaikalla:** yhteiskuljetus Hotelli Iso-Syötteeltä, ensimmäinen lähtö klo 12.15.
- Polkujen risteämäkohdissa opasteet ja reitin nauhoitus – keltainen MUOVIJALOSTE.
- Jätä varustekassi lähtöpaikalle – kirjoita nimesi. Varustekassit saat juoksun jälkeen Hotelli Isosyötteen aulatilasta. Lähtöpaikalla tulee olla 5 minuuttia ennen lähtöaikaa.
- Kiinnitä kilpailunumero näkyvästi etupuolelle.
- Juomapisteeet reitin varrella (8 km 1 kpl ja 21 km 3 kpl), juomana Powerbar -urheilujuoma ja vesi.
- Omia juomia saa käyttää – toimita omat juomat Hotelli Iso-Syötteen vastaanottoon klo 12.00 mennessä. Merkitse pullosi hyvin sekoittumisen estämiseksi.
- Juostaan maastossa polkuja ja pitkospuita.
- PALKINTOJENJAKO alkaa Hotelli Iso-Syötteellä klo 17.00. PALKITAAN jokaisen sarjan parhaat, ja kaikkien kesken arvonta.
- SAUNAT/PESEYTYMINEN Hotelli Iso-Syötteen tiloissa, opastus vastaanotosta.

