

Yleistä hiihtokisainfoa juniorihiihtäjille

MINÄKÖ KISOIHIN?

Kilpaileminen on mukava osa hiihtoharrastusta. Kynnys osallistua kilpailuihin voi olla kuitenkin korkea, sillä yksilölajissa kilpailutapahtumaan ei välttämättä mennä joukkueen mukana, vaan itsenäisesti omien vanhempien huoltamana. Kokosimme tähän neuvoja, joiden avulla kilpailuihin osallistuminen toivottavasti helpottuu!

MISSÄ NIITÄ KILPAILUITA ON?

Käytännössä kaikki Suomessa järjestettävät hiihtokilpailut on listattu **Hiihtokalenteri.fi –palveluun** <http://www.hiihtokalenteri.fi>. Siellä näkyy aina uusin tieto aikatauluista yms. jos esimerkiksi tulee kisojen peruutuksia tai siirtoja. Kilpailuja on kahden tasoisia: kansallisia ja piirikunnallisia. Todellisuudessa kisatyypeillä on hyvin vähän eroa (lähinnä se että piirikunnallisiin ei pitäisi hyväksyä osallistujia muualta kuin kyseisen hiihtopiirin alueelta). Kannattaa valita Hiihtokalenterissa 'Piirikunnalliset kilpailut' niin saa näkyviin sekä kansalliset että piirikunnalliset kisat samalla kertaa. Kalenterista selaamalla voi etsiä itselleen sopivan kilpailun, 'Katso kutsu' –napista saa näkyviin lisätietoja ja usein järjestävän seuran nettisivuilla on kisoista vielä enemmän ohjeistusta. Hiihtokilpailuihin ei ole osallistumiskiintiöitä tai –rajoituksia. Kuka tahansa, jolla on kilpailemaan oikeuttava lisenssi/ski-passi, voi osallistua. Lisenssejä on erilaisia, ja isommilla junioreilla eri lisenssitasot oikeuttavat eritasoihin kilpailuihin (katso lisenssi-ohjeistus <http://www.hiihtoliitto.fi/lisenssit/>). Viestikilpailuihin (piirinmestaruus-viestit, nuorisoviesti, hopeasompa-viestit) joukkueet nimetään seuran toimesta. Jonkinlaisena osallistumisrajoituksena voi pitää sitäkin, että valtakunnalliseen Hopeasompa-loppukilpailuun saa osallistua vain HS-aluekilpailuun osallistuneet hiihtäjät. Tähänkin saa tarvittaessa poikkeusluvan esim. sairastumisen takia.

MITEN KILPAILUIHIN ILMOITTAUDUTAAN?

Kilpailuilmoittautumisia saa tehdä vain nimetty henkilö/henkilöt jokaisessa seurassa. Reisjärven Pilkkeen kilpailuihin ilmoittautumisen hoitaa hiihtojaosto. Kilpailuihin haluavan tulee ilmoittaa tiedot Piia Leppälälle puh. 040 586 7484 hyvissä ajoin ennen kilpailuun ilmoittautumisen sulkeutumista. Helpoiten hoidat ilmoittautumisen viestillä/whats appilla.

Ilmoitettavat tiedot: Kilpailun nimi sekä kilpailupäivä, Hiihtäjän nimi ja sarja johon osallistuu Kilpailukohtaista viimeistä ilmoittautumisaikaa on aina noudatettava! Aina ei jälkiilmoittautuminen ole mahdollista. Pilkkeen hiihtojaosto maksaa juniorihiihtäjien osallistumisen kans. hiihtoihin, pm-kisoihin (myös viestit), hskisoihin sekä sm-kisoihin.

KUINKA USEIN VOI KILPAILLA?

Kilpailuihin voi osallistua niin usein kuin se tuntuu hiihtäjältä itsestään mukavalta! Jokainen kilpailu on hyvä harjoitus. Kuitenkin pitää muistaa että kilpailut ovat raskaita suorituksia, ja niistä pitää ehtiä palautua sekä lepäämällä että tekemällä pitkiä rauhallisia (ns. palauttavia) harjoituksia. Kunto kehittyy vain jos elimistö saa levätä rasituksen jälkeen riittävästi. Samalla viikolla voi käydä useammassakin kilpailussa, mutta niin ei kannata tehdä joka viikko.

Matkan pituus kisapaikalle, pakkasen kireys ja muut harrastukset tai menot vaikuttavat myös kokonaisrasitukseen.

MITEN KISOIHIN KANNATTAA VALMISTAUTUA?

Kilpailua edeltävällä viikolla tehdään usein yksi tai useampia kilpailuun valmistavia harjoituksia. Kilpailuun valmistavassa harjoituksessa on yksi tai useampia kilpailuvauhtisia vetoja. Hiihtoharjoituksissa on myös näiden opettelua. Viimeisenä päivänä ennen kilpailua ei tavallisesti enää tehdä kovaa harjoitusta, vaan hiihdellään kevyesti ja tehden muutamia lyhyitä kiihdytyksiä. Kilpailua edeltävän vuorokauden aikana levätään riittävästi ja syödään terveellisesti. Erityisiä tankkauksia ei juniorien kilpailumatkoille tarvita, normaali terveellinen ruoka ja juoma riittävät. Edellisenä iltana ei tietenkään kannata mässäillä äärisuolaisilla (sipsit yms) tai äärimakeilla (karkit yms), mutta ne eivät muutenkaan kuulu urheilijan ruokavalioon. Sukset (ja muutkin välineet) kunnostetaan niin pitkälle kuin mahdollista jo viimeistään edellisenä iltana. Jos suksihuoltoon kaipaa apua, kannattaa kysyä ohjeita hyvissä ajoin KiurU:n kokeneemmilta hiihtäjiltä/ huoltajilta.

MITÄ OTAN MUKAAN KISOIHIN?

Kilpailusuoritukseen pukeutuminen riippuu säätilasta. Usein käytetään seuran kisapukua tai treeneissä käytettävää lämmittelyasua. Alle laitetaan urheilukerrastoja yksi tai kaksi kerrosta pakkasen ja tuulen mukaan. Kisavaatetus on treenivaatetusta kevyempi, koska kisassa hiihdetään täysillä. Ennen kisa ja kisan jälkeen tarvitaan lämmintä vaatetta kisa-asun päälle. On hyvä jos päällä olevat lämmittelyvaatteet voi helposti riisua kilpailun lähtöön mennessä. Kisan jälkeen on viisasta vaihtaa ainakin alimmainen paita kuivaan, niin vilu ei yllätä. Monilla urheilijoilla on mukana enemmänkin vaihtovaatetta. Kisaa ennen ja sen jälkeen tarvitaan juotavaa. Aina kisan jälkeen on hyvä syödä jotain pientä proteiinipitoista välipalaa. Jos kisareissu on kovin pitkä, voi tarvita välipalaa jo ennen kilpailua. Kannattaa kuitenkin olla syömättä mitään ainakin tunti ennen kilpailua, mieluummin kaksikin. Juomista pitää myös nauttia riittävästi, mutta kannattaa vähentää tai jättää juomatta kokonaan viimeisen puolen tunnin aikana (tässä on yksilöllisiä tottumuksia) ennen lähtöstarttia. Suksia, monoja, sauvoja, hanskoja ja pipoja ei kannata unohtaa kotiin. Joskus sattuu myös että mukana on vapaan välineet kun kisa on perinteisellä tai toisinpäin, olkaa tarkkana!

MITÄS KISAPAIKALLA YLEENSÄ TAPAHTUU?

Kilpailupaikalle kannattaa saapua hyvissä ajoin. Oman lähtöajan löytää kisajärjestäjän nettisivuilta viimeistään edellisenä iltana. Kisapaikalla kannattaa olla mieluiten jo tunti ennen omaa lähtöä.

Aikaa tarvitaan ennen kilpailua mm. seuraaville toimenpiteille:

- Siirtymiseen parkkialueelta lähtö- ja maalipaikalle. Tässä voi huonolla tuurilla kulua vartin verran, joskus jo kisapaikan ja parkkipaikan löytäminen on tuskan takana.
- Suksien valintaan ja/tai voiteluun. Erityisesti perinteisen hiihtotavan kisoissa pitovoitelu usein tehdään loppuun vasta kisapaikalla ja siihen kuluu kelistä ja voitelijasta riippuen aikaa ehkä paljonkin... Jos olet sopinut voitelusta jonkun muun kanssa, pidä kiinni sovituista aikatauluista!
- Kilpailunumeron noutamiseen (kisakansliasta) ja kiinnittämiseen. Isommissa kisoissa kisakanslia on usein täysin eri paikassa kuin varsinainen kisakeskus. Normaaleissa

kansallisissa ja piirikunnallisissa kanslia on lähes aina lähtöpaikan läheisyydessä.

- Kisalatuun tutustumiseen. Varsinkin jos kisapaikka on outo, on hyvä hiihtää oma kisalatu kertaalleen läpi ennen kilpailua. Useimmiten löytyy kyllä myös latukartta joko netistä tai kisapaikalta.

- Lämmittelyyn. Perussääntö on, että kisaan lähdetään pieni hiki päällä. Lämmittely alkaa yleensä n. 20-30 min ennen kisa ja kestää mahdollisimman lähelle omaa lähtöhetkeä.

Tarjolla pitäisi aina olla erillinen lämmittelylatu, mutta jos lämmittely on ohjattu tapahtuvaksi kisaladulla, on siellä AINA annettava tilaa ensisijassa kilpailijoille. Joskus lumenpuutteen takia lämmittely on tehtävä juosten ja venytellen. Kilpailupaikalla oltaessa urheilijan on pysyttävää lämpimänä ja muistettava juoda riittävästi ja riittävän aikaisin ennen kilpailua.

Vessareissut pitää hoitaa ajoissa, ei viime minuutilla. Lähtöpaikalla on oltava varusteiden kanssa normaalisti noin 5 minuuttia ennen lähtöä. Järjestäjien kellonaika ei välttämättä ole tismalleen sama kuin valtakunnan virallinen kellonaika, joten pelivaraa on oltava.

Varusteiden säätö ja esim. vaatteiden riisuminen on hoidettava sopivan ajoissa.

Lähtöjonossa lämpimänä pysyttelyyn on hyvä olla mukana villti, toppatakki tms., joka heitetään pois vasta juuri ennen omaa lähtövuoroa. Isommissa kisoissa (esim. SM-kilpailut) voidaan käyttää ajanotossa nilkkapantoja, joiden kiinnityksessä on oltava tietty aika ennen omaa lähtöaikaa (esim. 5 min tai 10 min) – näistä ilmoitetaan kyseisten kisojen kilpailuohjeissa ja paikan päällä kuulutuksissa.

PITÄÄKÖ ANTAA LATUA?

Tähän ikuisuuskytymykseen annetaan vastaus FIS:n kansainvälisissä kilpailusäännöissä (Kohta 343.10.1, Hiihtoliiton virallinen käännös): Väliaikalähtöisessä kilpailussa ohitettavan kilpailijan on annettava latua ensimmäisestä kehotuksesta. Tätä sääntöä tulee noudattaa myös sellaisissa perinteisen hiihtotavan kilpailuissa, joissa radalle on asetettu kaksi latua sekä vapaan hiihtotavan kilpailuissa, vaikka ohitettavan kilpailijan hiihto siitä hetkeksi häiriytyisi. Muuten kisoissa hiihdetään tietysti niin kovaa kuin päästään. Jos kisassa on hiihdettävänä useita kierroksia, pitää hiihtäjän laskea ne itse.

ENTÄS KISAN JÄLKEEN?

Kilpailusuorituksen jälkeen pitää muistaa palauttaa kilpailunumero. Useimmiten sen palauttaessaan saa kisajärjestäjiltä kuumaa juomaa. Muutenkin kisan jälkeen olisi hyvä juoda lämmintä mehua/urheilujuomaa yms. Jos mahdollista, kannattaa tehdä myös kevyt jälkiverryttely hiihtämällä, vaikka kisakavereiden kanssa yhdessä. Palkintojen jako on joko kilpailujen päätyttyä tai usein alkupään sarjoille jaetaan palkinnot jo kilpailujen aikana. Palkintoja saavat ainakin kolme parasta, ja nuorempien sarjoissa useampikin. Kisapaikalla voi oman suorituksen jälkeen myös mielellään kannustaa muita hiihtäjiä ja katsoa mallia parhaiden suorituksista! Kilpailujen tulokset tulevat näkyville kisapaikalla ilmoitustaululle tms. jonkun ajan kuluttua kunkin sarjan päättymisestä. Jos tuloksissa on jotain selvästi virheellistä, siitä kannattaa ilmoittaa heti kisakansliaan. Aikaa tulosten korjaamiseen on yleensä 15-20 minuuttia siitä kun tulokset tulevat esille. Näissä tapauksissa kilpailun johtaja ja/tai ajanoton päällikkö selvittävät asian ennen palkintojen jakoa. Jos palkinnot on jaettu, ei korjauksia enää oteta vastaan. Lopulliset viralliset tulokset tulevat näkyville järjestävän seuran nettisivuille – jos hyvin käy vielä saman illan aikana.

ONNEA & MENESTYSTÄ KILPAILUIHIN!