

Välkommen till NÅID-dagen söndag 17.9.2023 i Grankulla

TÄVLINGSKORT

NÅID-dagen inkluderar en förkortad individuell medeldistans på förmiddagen och en stafett på eftermiddagen. Klasserna H/D16 och yngre tävlar även om vandringspriset Ekorren i den individuella tävlingen på förmiddagen.

Vandringspriset Ekorren delas ut till den NÅID-förening som procentuellt mest ökat sitt deltagarantal från föregående år i klasserna H/D 16 och yngre.

Förmiddagens medeldistans är öppen för alla föreningar.

Tävlingscentral, vägvisning och parkering:

Tävlingscentralen är vid "Kasavuoren koulu" i Grankulla, adress Kasabergsvägen 1. Vägvisning från Bredavägen/Mikael Lybecks väg och från Bembölevägen/Stationsvägen. Observera att bussar inte kan köra under järnvägen i Grankulla centrum så bussar måste komma norrifrån till tävlingscentralen. Parkering i närheten av tävlingscentralen (TC).

Tävlingskarta:

Kartorna är utskriftskartor, uppdaterade i april 2021 av Matti Toivonen. Skala 1: 7 500 förutom i klasserna TR/RR där skalan är 1:5 000, ekvidistans 5 meter. Kartan är i plastfodral. Modellkarta finns till påseende i starten.

En modellkontroll finns vid tävlingscentralen (TC).

Kontrollera att startlistans Emit-nummer överensstämmer med den egna emit-brickans nummer. Emit-brickans nummer kontrolleras inte vid starten. Varje tävlande är själv ansvarig för att Emit-brickans nummer är rätt. De som inte anmält Emit-nummer får hyra en Emit-bricka från infon för 5 euro. Efter tävlingen ska hyresbrickorna returneras till Infon. För icke returnerade Emit-brickor debiteras 70 euro.

DIREKTIV FÖR DEN INDIVIDUELLA MEDELSTANSEN

Banlängder för den individuella medeldistansen:

Klass	Banlängd, km	Klass	Banlängd, km	Klass	Banlängd, km
H21	4,8	H14	2,2	D65	1,7
H35	4,8	H13	2,2	D70	1,7
H40	4,1	H12	1,8	D20	3,8
H45	4,1	H12TR	1,5	D18	3,3
H50	3,8	H10RR	1,4 (2,6)	D16	3,3
H55	3,8	H8RR	1,4 (2,6)	D14	2,2
H60	3,3	D21	3,8	D13	2,2
H65	3,3	D35	3,3	HD13-16N	1,8
H70	2,7	D40	3,3	D12	1,8
H75	2,7	D45	3,3	D12TR	1,5
H80	1,7	D50	2,7	D10RR	1,4 (2,6)
H18	4,1	D55	2,7	D8RR	1,4 (2,6)
H16	3,8	D60	2,7	RR-Spec	1,4 (2,6)

Kontrollangivelser är tryckta på kartan. Det finns även lösa definitioner vid startplatsen.

TR/RR bandet som finns i terrängen är en heldragen vit snitsel.

Alla har samma sista kontroll, varifrån det är snitsel till mål.

Start och tävlingsnummer:

Första start i den individuella tävlingen är kl. 10.00. Alla deltagare ska använda tävlingsnummer som hämtas från infon. Ta med egna säkerhetsnålar. Emit-kontrollappar finns vid starten. Alla klasser har samma start. Avstånd till start ca 550 meter från tävlingscentralen.

Startprocedur:

5 minuter före start	Tävlandena ropas upp och förflyttar sig till startfällan.
4 minuter före start	Tävlingsnumren granskas.
3 minuter före start	Emit-brickan nollas.
2 minuter före start	Tävlingskartan finns till påseende. RR-klassernas deltagare får sin karta och instruktioner om banan och snitseln. TR-klassernas deltagare får bekanta sig med banan.
1 minut före start	Tävlandena ställer sig bredvid kartans ämbar. H/D12, H/D13 och H/D14-klasserna får ta kartan från ämbaret och bekanta sig med den. RR- och TR-klasserna får fortsätta bekanta sig med kartan.
Startögonblicket	Tävlandena tar rätt karta från ämbaret med klassens namn och påbörjar tävlingen.

RR-klassernas specialdirektiv:

Rutten är utmärkt i terrängen med ett enhetligt vitt band som börjar vid starten. Den snitslade rutten är utritad på kartan. Kontrollerna är belägna längs med snitselbandet och är märkta med beteckningen RR1, RR2, RR3 och så vidare.

TR-klassernas specialdirektiv:

På TR-kartorna är RR-klassernas rutt inritad. Rutten är utmärkt i terrängen med ett enhetligt vitt band som börjar vid starten. TR-kontrollerna är placerade på tydliga punkter i terrängen inte långt från RR-bandet. Kontrollerna har vanliga sifferkoder som finns på kontrollangivelsen.

Mål:

Alla klasser har samma sista kontroll. Sista kontrollens koder är RR7 och 100, man kan stämpla vid båda koderna. I tävlingen används målstämpling. Målet för den individuella tävlingen stängs kl. 12.30.

Avbrutna:

Tävlande som avbrutit löper i mål och stämplar på mållinjen. Hen meddelar att hen avbrutit till resultatservicen/Emit-brickans granskare.

Prisutdelning:

Prisutdelning genast efter den individuella tävlingen när resultaten är klara. NÅID-medaljer till de tre bästa NÅID-föreningarnas tävlande. Klasserna HD13-16N och RR-special (med följeslagare) är inte mästerskapsklasser. Pris delas ut till alla i klasserna 12 år och yngre samt i klasserna HD13-16N och RR-special. I övriga klasser delas inte några priser ut.

DIREKTIV FÖR STAFETTEN

Slutliga löpordningar för stafetten via IRMA senast fredag 15.9.2023. Eventuella korrigeringar lämnas till infon på tävlingsdagen senast kl. 12:30. Blandlag löper i herrklasserna.

Banlängder och starttider för stafetten:

Klass	Banlängd, km	Start	Klass	Banlängd, km	Start
H21	4,1-4,3	13.40	H11-14	2,5-2,6	13.40
H120	4,1-4,3	13.30	D21	3,4-3,5	13.30
H150	3,4-3,5	13.40	D15-18	2,9-3,0	13.40
H180	2,9-3,0	13.30	D11-14	2,5-2,6	13.40
H210	2,0-2,1	13.40	HD12 TR/RR	1,6/1,2 (2,4)	13.30
H15-18	3,4-3,5	13.30			

I stafetten har alla klasser tre etapper. Alla klasser har gafflade banor förutom H/D12TR/RR som samma bana på både TR och RR sträckorna. I klassen H/D12TR/RR är första etappen TR och den andra och tredje etappen är RR. I laget får ingå högst en 12-åring och minst en flicka måste ingå i laget.

I klasserna H/D120 måste löparnas minimiålder vara 35 år, i klasserna H/D150 är minimiåldern 40 år, i klasserna H/D180 är minimiåldern 50 år och i klasserna H/D210 minst 60 år.

Damer/flickor får löpa i herr/pojklag.

Start och tävlingsnummer:

Gemensam start i stafetten för de olika klasserna från kl. 13.30. Start för respektive klasser finns i tabellen ovan. Omstart sker kl. 14.50 och växlingen stänger kl. 14.45. Alla deltagare ska ha tävlingsnummer som finns i klubbkuvert tillsammans med Emit-kontrollappar vid infon. Ta med egna säkerhetsnålar.

Startprocedur:

Tävlande förflyttar sig till startområdet via ingången till start. Från starten/växlingen går en snitsel till K-punkten (startpunkten). Alla tävlande måste följa snitseln till K-punkten. RR-bandet är ett enhetligt vitt band som börjar från K-punkten.

Växling:

Tävlande löper från sista kontrollen till mål och målstämplor vid mållinjen, räcker kartan till funktionären, tar det egna lagets karta och överlämnar den till följande etapps löpare. Kontrollerna noggrant att laget tar rätt karta vid växling. Efter växlingen förflyttar sig den tävlande vidare för avläsning av Emit-brickan.

Mål:

Alla klasser har samma sista kontroll. Sista kontrollens koder är RR6 och 100, man kan stämpla vid båda koderna. Målstämplingen avgör placeringen. Målet för stafetten stängs kl. 16.00.

Prisutdelning:

Prisutdelning genast när stafettens resultat är klara. NÅID-medaljer till de tre bästa lagen.

WC & tvätt:

Toaletter finns på angivna platser i Kasavuoren koulu. Det finns begränsade duschmöjligheter i skolan.

Kafeteria och lunchmöjligheter:

Kafeteria finns vid tävlingscentralen. I kafeterian serveras kaffe, te, saft samt lite salt och sött. Möjligheter till lunch finns i Grankulla centrum ca 1,5 km från tävlingscentralen.

Första hjälp:

Finns vid tävlingscentralen.

Domarnas råd:

Ordförande, Anders Lindahl (OK Trian), medlemmar Citha Dahl (OK Raseborg) och Yvonne Gunell (Pargas IF).

Tävlingsledare: Annika Westberg-Arrakoski

Banläggare: Matias Kankkunen

Resultatansvarig: Anders Westerlund

Startansvarig: Erik Lönnfeldt

Kaféansvarig: Heidi Torp-Donner

VÄLKOMA TILL GRANKULLA OCH OK 77:S HEMORT!

Tervetuloa NÄID-päivään Kauniaiisiin sunnuntaina 17.9.2023

KILPAILUOHJE

NÄID-päivänä juostaan aamulla lyhennetty keskimatka ja iltapäivällä viesti. Sarjat H/D16 ja nuoremmat kilpailevat myös Oravapolkupalkinnosta.

Oravapolkupalkinto myönnetään sille NÄID-seuralle, joka kasvattanut osallistujamääriään eniten sarjoissa H/D 16 ja nuoremmat.

Aamun Keskimatka on avoin kaikille seuroille.

Kilpailukeskus, ohjeet ja pysäköinti:

Kilpailukeskus sijaitsee Kauniaiisten Kasavuoren koululla, osoite Kasavuorentie 1. Opastus Bredantieltä/Mikael Lybeckintieltä ja Bembölenttieltä/Asematieltä. Huomioithan, että linja-autot eivät voi ajaa Kauniaiisten keskustassa rautatien ali, joten bussien tulee tulla pohjoisesta kilpailukeskukseen. Pysäköinti sijaitsee lähellä kilpailukeskusta.

Kilpailukartta:

Kartat ovat tulostekarttoja, jotka on päivitetty huhtikuussa 2021 Matti Toivosen toimesta. Mittakaava 1: 7 500 paitsi sarjoissa TR/RR, joissa mittakaava on 1:5 000, käyräväli 5 metriä. Kartta on muovikotelossa. Mallikartta on nähtävillä lähdössä.

Mallirasti nähtävillä kilpailukeskuksessa.

Tarkista, että lähtölistan Emit-numero on oikein. Emit- numeroa ei tarkisteta lähdon yhteydessä. Jokainen kilpailija on vastuussa siitä, että Emit- numero on oikea. Ne, jotka eivät ole rekisteröineet Emit-numeroa, voivat vuokrata Emit-kortin infosta hintaan 5 euroa. Vuokrakortit palautetaan Infoon. Palauttamattomista Emit-korteista veloitetaan 70 euroa.

KESKIMATKAN OHJEET

Ratapituudet keskimatka:

Sarja	Ratapituus, km	Sarja	Ratapituus, km	Sarja	Ratapituus, km
H21	4,8	H14	2,2	D65	1,7
H35	4,8	H13	2,2	D70	1,7
H40	4,1	H12	1,8	D20	3,8
H45	4,1	H12TR	1,5	D18	3,3
H50	3,8	H10RR	1,4 (2,6)	D16	3,3
H55	3,8	H8RR	1,4 (2,6)	D14	2,2
H60	3,3	D21	3,8	D13	2,2
H65	3,3	D35	3,3	HD13-16N	1,8
H70	2,7	D40	3,3	D12	1,8
H75	2,7	D45	3,3	D12TR	1,5
H80	1,7	D50	2,7	D10RR	1,4 (2,6)
H18	4,1	D55	2,7	D8RR	1,4 (2,6)
H16	3,8	D60	2,7	RR-Spec	1,4 (2,6)

Rastimääritteet on painettu kartalle. Lähdössä on saatavilla myös irralliset rastimääritteet.

TR/RR-nauha on valkoinen.

Kaikilla sarjoilla on yhteinen viimeinen rasti, josta on viitoitus maaliin.

Lähtö- ja kilpailunumerot:

Ensimmäinen lähtö henkilökohtaisessa aamupäivän kilpailussa klo 10.00. Kilpailunumero on pakollinen ja ne voi noutaa infosta. Omat hakaneulat. Emit -tarkastusliuskat ovat lähdössä. Kaikilla sarjoilla on sama lähtö. Etäisyys lähtöön n. 550 metriä kilpailukeskuksesta.

Toiminta lähdössä:

5 minuuttia ennen lähtöä	Kilpailijat kutsutaan lähtökarsinaan.
4 minuuttia ennen lähtöä	Kilpailunumerot tarkistetaan.
3 minuuttia ennen lähtöä	Emit-kortin nollaus.
2 minuuttia ennen lähtöä	Kilpailukartta on katsottavissa. RR-sarjojen osallistujat saavat karttansa ja opastusta radalle. TR-sarjojen osallistujat saavat katsoa karttaa.
1 minuutti ennen lähtöä	Kilpailijat asettuvat jonoon kartoille. Sarjat H/D12, H/D13 ja H/D14 saavat ottaa kartan ämpäristä ja tutustua siihen. RR- ja TR-sarjat saavat jatkaa karttaan tutustumista.
Lähtö	Kilpailijat ottavat ämpäristä oman sarjansa kartan.

RR-sarjojen erityisohje:

Reitti on maastoon merkitty valkoisella nauhalla. Viitoitus alkaa lähdöstä. Reitti on piirretty karttaan. Rastot ovat raitilla ja rastitunnukset ovat RR1, RR2, RR3 jne. Reitti on merkitty maastoon yhtenäisellä valkoisella nauhalla, joka alkaa lähdöstä.

TR-sarjojen erityisohje:

TR-kartoissa näkyy RR-sarjojen reitti. Reitti on merkitty maastoon yhtenäisellä valkoisella nauhalla. TR-rastit sijaitsevat selkeissä kohdissa maastossa lähellä RR-nauhaa. Rasteilla on numerokoodit.

Maali:

Kaikilla sarjoilla yhteinen viimeinen rasti. Viimeisen rastin koodit ovat RR7 ja 100, voit leimata kummalla tahansa. Kilpailussa on maalileimaus. Henkilökohtaisen kilpailun maali sulkeutuu klo 12.30.

Keskeyttäneet:

Keskeyttäneet kilpailijat tulevat maalileimauksen kautta ilmoittautumaan leimantarkistukseen.

Palkintojenjako:

Palkintojenjako välittömästi henkilökohtaisen kilpailun jälkeen, kun tulokset ovat valmiit. NÄID-mitalit kolmelle parhaalle NÄID-seuran kilpailijalle. Sarjat HD13-16N ja RR-special (seuralaisen kanssa) eivät ole mestaruussarjoja. Kaikki 12-vuotiaat ja nuoremat sekä HD13-16N ja RR-sarjat palkitaan. Muissa sarjoissa ei jaeta palkintoja.

VIESTIN OHJEET

Lopullinen juoksujärjestys IRMA:n kautta viimeistään perjantaina 15.9.2023. Mahdolliset korjaukset toimitetaan infoon kilpailupäivänä viimeistään klo 12.30. Sekajoukkueet juoksevat miesten sarjoissa.

Viestin ratapituudet ja lähtöajat:

Sarja	Ratapituus, km	Lähtö	Sarja	Ratapituus, km	Lähtö
H21	4,1-4,3	13.40	H11-14	2,5-2,6	13.40
H120	4,1-4,3	13.30	D21	3,4-3,5	13.30
H150	3,4-3,5	13.40	D15-18	2,9-3,0	13.40
H180	2,9-3,0	13.30	D11-14	2,5-2,6	13.40
H210	2,0-2,1	13.40	HD12 TR/RR	1,6/1,2 (2,4)	13.30
H15-18	3,4-3,5	13.30			

Viestissä kaikissa sarjoissa on kolme osuutta. Kaikilla muilla sarjoilla on hajonta paitsi H/D12TR/RR, TR- ja RR-radoilla. Sarjassa H/D12TR/RR ensimmäinen osuus on TR ja toinen ja kolmas RR. Joukkueessa saa olla enintään yksi 12-vuotias ja joukkueessa tulee olla vähintään yksi tyttö.

Sarjoissa H/D120 juoksijoiden alaikäraja on 35 vuotta, sarjoissa H/D150 alaikäraja 40 vuotta, sarjoissa H/D180 vähintään 50 vuotta ja sarjoissa H/D210 vähintään 60 vuotta.

Naiset/tytöt voivat juosta miesten/poikien joukkueissa.

Lähtö- ja kilpailunumerot:

Yhteislähtö viestissä eri sarjoissa alkaen klo 13.30. Sarjojen lähtöajat löytyvät yllä olevasta taulukosta.

Uusintalähtö klo 14.50 ja vaihto sulkeutuu klo 14.45. Kaikilla osallistujilla tulee olla kilpailunumerot, jotka ovat seurakuoressa yhdessä Emit-tarkistusliuskojen kanssa. Omat hakaneulat mukaan.

Lähtömenettely:

Kilpailijat siirtyvät lähtöalueelle lähdön sisäänkäynnin kautta. Kilpailijoiden on seurattava viitoitusta K-pisteeseen. RR-nauha on yhtenäinen valkoinen nauha, joka alkaa K-pisteeltä.

Vaihto:

Kilpailijat juoksevat viimeiseltä rastilta maaliin ja leimaavat maaliviivalla, ojentavat kartan toimitsijalle, ottavat oman joukkueensa seuraavan osuuden kartan ja luovuttavat sen seuraavan osuuden juoksijalle vaihtopuomilla. Tarkista huolellisesti, että joukkue ottaa oikean kartan vaihtaessaan. Vaihdon jälkeen kilpailija siirtyy Emit-tarkastukseen.

Maali:

Kaikilla sarjoilla on sama viimeinen rasti. Viimeisen rastin koodit ovat RR6 ja 100, voit leimata kummalla tahansa. Maaliviivan ylitys määrää sijoituksen. Viestin maali sulkeutuu klo 16.00.

Palkintojenjako:

Palkintojenjako suoritetaan heti, kun viestien tulokset ovat valmiit. NÄID mitalit kolmelle parhaalle joukkueelle.

WC & pesu:

WC:t ovat Kasavuoren koulussa. Koulussa on rajoitetusti suihkutilaa.

Kahvila- ja lounasvaihtoehdot:

Kilpailukeskuksessa on kahvila. Kahvilassa on tarjolla kahvia, teetä, mehua sekä suolaista ja makeaa. Lounasmahdollisuudet ovat Kauniaisten keskustassa, noin 1,5 km päässä kilpailukeskuksesta.

Ensiapu:

Kilpailukeskuksessa.

Tuomarineuvosto:

Puheenjohtaja, Anders Lindahl (OK Trian), jäsenet Citha Dahl (OK Raseborg) ja Yvonne Gunell (Pargas IF).

Kilpailupäällikkö: Annika Westberg-Arrakoski

Ratamestari: Matias Kankkunen

Tulosvastaava: Anders Westerlund

Lähtövastaava: Erik Lönnfeldt

Kahvilavastaava: Heidi Torp-Donner

TERVETULOA KAUNIAISIIN JA OK 77 KOTIKAUPUNKIIN!