



## Järviuistelumaratonin ohjeet

1. Luistelijan tulee käyttäytyä urheilijamaisesti.
2. Startti tapahtuu lähtöviivalta, lähde varovasti liikkeelle, matkalla ehdit ohittamaan, parhaat asetuvat lähdössä eturiviin. Lähtö voi tapahtua myös liukuvana neutraalilähtönä.
3. Peesaaminen on sallittua mikäli et häiritse koskettamalla kanssakilpailijaa. Kaverin auttaminen esim. työntämällä eteenpäin on ehdottomasti kielletty.
4. Estäminen, kiinnipitäminen ja sivuun työntäminen on kielletty.
5. Taktiset kärjen hidastamiset omalle tai kaverin irtiotolle on sallittua, mikäli et estä muiden kilpailijoiden perään pääsyä tai ohitusmahdollisuutta.
6. Käytä radan vasenta reunaa, jotta nopeammat ja toisten matkojen parhaat pääsevät turvallisesti oikealta ohitse.
7. Kärkiryhmän luistelijat saavat valita vapaasti paikkansa letkassa, mutta ohitettavat eivät saa siirtyä kärkiryhmän väliin, hännille kylläkin.
8. Pidä luistelulinjasi, älä tee äkkinäisiä liikkeitä sivulle, älä tunge itseäsi ahtaaseen väliin.
9. Vältä rinnakkain luistelua, ettet kaada kanssakilpailijaasi.
10. Maalisuoralla kierroksella ohitettavat tai muilla matkoilla luistelevat avaavat tilaa vapaaksi kärjen loppukiriä varten, valitse maaliintulokaista oikein. Tällöin ohitettavat eivät saa liittyä kärjen mukaan.
11. Maaliviivan ylitys ja aika otetaan etummaisena luistimen kengän kärjestä, nosta käsi pystyyn maalin ylittymisen jälkeen ja kurvaa sivuun oikealle/tai maalisumppuun.
12. Apuvälineiden ja purjeiden käyttö on kielletty.
13. Radan oikominen tai ennenaikainen startti aiheuttaa hylkäämisen.
14. Kilpailijan tulee luistella merkityllä radalla.
15. Oma huolto on sallittua virallisten huoltoasemien yhteydessä, omaa juomaa ja ruokaa saa pitää mukanaan.
16. Ole tarkkaavainen halkeamien suhteen, voit itse kaatua ja loukkaantua tai edellä oleva voi kaatua ja aiheuttaa sinulle vammoja ja iskuja luistimillaan.
17. Järjestäjät suosittelevat sääri-, kyynär-, polvi- ja lonkkasuojien ja erityisesti kypärän käyttöä.

18. Luistimien rikkoutuessa niitä saa vaihtaa vapaasti tai oikoa omin päin tai ulkopuolisen huollon toimesta.

19. Luistimien terät on muotoiltava terästä ja kärjestä pyöreäksi säärivammojen estämiseksi.

20. Luistelun voi suorittaa kaikilla eri tyyppisillä luistimilla, järjestäjät suosittelevat kuitenkin pikaluistimien tai retkiluistimien käyttöä.

21. Mikäli olet keskeyttänyt ilmoita siitä järjestäjille välittömästi.

22. Väliaikalähdössä peesauskielto on 10 metriä.

23. SM-kilpailuissa luistelijalla tulee olla LUISTELULISENSSI. Lisenssilomakkeita saa luisteluseuroista ja Suomen Luisteluliitosta sekä kertalicenssin voi lunastaa myös kilpailupaikalla.

24. Ikäsarja määrittyy 1.7 syntymävuoden mukaan, esim. M50 sarjaan kautena 2010/2011 voivat osallistua 30.6.1961 ennen syntyneet luistelijat.