



# Vantaan Hiihtoseura ry

## Nordic Running Race – Sauvajuoksukisa

**sunnuntaina 23.10.2022 klo 12:00 Hakunilan urheilupuistossa**

Sauvajuoksu on uusi laji, joka sopii kaikille. Se on erittäin tehokas kuntoilumuoto ja pehmentää pelkän juoksun aiheuttamaa iskutusta polviin ja niveliin. Tule ja testaa uusi laji!

Ilmoittautuminen ennakkoon lomakkeella 'ilmoittaudu' -painikkeesta la 22.10. klo 16:00 mennessä.

Maksa ilmoittautuminen erikseen VHS:n tilille FI55 4055 1320 0719 82.

Laita viestikenttään NRR, osallistujan nimi ja sarja.

Jälki-ilmoittautuminen onnistuu kisapaikalla klo 11:30 saakka. Silloin perimme +10€.

- Osallistumismaksut:
- 16v-sarja ja nuoremmat sekä kuntosarja 10€ (kisapaikalla 20€)
  - muut sarjat 20€ (kisapaikalla 30€)
  - VHS-jäsenet 0€ (kisapaikalla 10€)

### Sarjat ja matkat:

Sarja	Matka	Kierrosta	Sarja	Synt.vuosi
M08, N08, M10, N10	1 km	½	8 v	≥2015
M12, N12, N14	2 km	1	10 v	≥2013
M14, M16, N16, Kuntosarja	4 km	2	12 v	≥2011
N18, N40, NYL	6 km	3	14 v	≥2009
M18, M40, MYL	8 km	4	16 v	≥2007
			18 v	≥2005
			40 v	≤1983

Kisareittinä on Hakunilan urheilukentän mäkisessä maastossa oleva n. 2 km rata. Kilpailukanslia sijaitsee lähtöpaikalla läheisyydessä, kilpailustadionilla. Urheilukentän wc:t ja pukuhuoneet ovat tuntumassa. Kilpailupaikan osoite: Luotikuja, 01200 Vantaa.

Sauvojen käyttö aktiivisesti koko matkan ajan pois lukien alamäet.



# Vantaan Hiihtoseura ry



Tarkempi reittikartta:

<https://timing.4i.fi/www/showmap.aspx?id=35>

Yhden kierroksen korkeuserot:



## Palkinnot:

Kaikissa kilpasarjoissa palkitaan vähintään kolme parasta  
Kuntosarjassa arvontapalkintoja  
Lisäksi kaikkien kesken arvotaan palkintoja

## Lisätiedot:

kilpailut(at)vhs.fi tai 0405444683 (ennakkoon) tai 0405245286 (kilpailupäivänä)