



## Lyhyen radan ikäkausimestaruusuinnit 2020

**Keski-/Itä-Suomen aluekilpailut 30.10. - 1.11.2020**

### KILPAILUINFO

Päivitetty 30.10.2020 klo 8.15.

**Kilpailupaikka** Lappeenrannan keskustan uimahalli (Pohjolankatu 29).

**Seurakuoret** **Seurakuoria jaetaan** aulan Info-pisteestä perjantaina **klo 16.00-17.00**. Tämän jälkeen kilpailukansliasta. Kuorista löytyy myös tämä kilpailuinfo.

**Avaimet** Seurakuorissa jaetaan uimareille seuroittain varatut avaimet pukutilojen kaappeihin. Jokainen vastaa omaisuudestaan itse.

Pukukaappien ja lokeroiden avaimet saa pitää uimarin tai seuran hallussa perjantaista sunnuntaihin. Kilpailun päätteeksi avaimet on palautettava seurakuoreessa takaisin kilpailukansliaan. Palauttamatta jääneestä avaimesta peritään ao. seuralta 20 euron korvaus/avain.

**Oleskelu hallissa** Kilpailu viedään läpi ilman yleisöä. Kulku hallin allastiloihin tapahtuu ainoastaan pukuhuonetilojen kautta.

Uimareiden, valmentajien sekä huoltajien tulee välttää turhaa oleskelua allastiloissa. Katsomoon on seuroille merkitty omat paikat (liite). Uimarit voivat käydä valmentajansa luona esim. palaute uinnista. Uimarit voivat verrytellä hyppyaltaassa sekä lastenaltaassa. Uimareiden oleskelua muuten altailla tulee välttää.

**Kilpailukanslia** Uimahallin alakerran takkahuoneessa. Tultuasi sisään aulaan, heti vasemmalla ovat pukuhuoneet ja pukuhuoneisiin mentäessä portaat alas vasemmalle vievät kilpailukansliaan.

Kilpailukanslia on avoinna:

- perjantaina klo 17.00 alkaen iltajakson päättymiseen asti
- lauantaina klo 8.00 alkaen aamujakson päättymiseen asti avautuen jälleen iltajaksoa varten klo 15.00
- sunnuntaina klo 8.00 alkaen aamujakson päättymiseen asti avautuen iltajaksoa varten klo 14.00

Yleisiin asioihin, kysymyksiin ja ongelmiin vastaa **kilpailukanslia puh. 040 738 7334**.

### Joukkueenjohtajien palaveri

Perjantaina klo 16.00 sekä lauantaina klo 8.30 uimahallin kuntosalissa uimahallin kellarikerroksessa.

## Peruutukset

Kilpailijan tai viestijoukkueen osanotto yhteen tai useampaan lajiin voidaan peruuttaa. Peruutus on tehtävä kirjallisesti.

Ilmoittautumisajan päättymiseen asti peruutus tehdään Tempuksessa. Ilmoittautumisajan päätyttyä peruutus tulee tehdä kirjallisesti tai sähköisessä peruutusohjelmassa kilpailun järjestäjälle tuntia ennen kilpailujakson alkua. Tämän jälkeen peruutus on mahdollista vain pakottavista syistä.

Myöhemmin kuin tuntia ennen alkukilpailun alkua tehdystä peruutuksesta kilpailun järjestäjä perii **kolminkertaisen starttimaksun suuruisen peruutusmaksun (21 €)**. Peruuttamattomasta poisjäännistä laskutetaan **kymmenkertainen ilmoittautumismaksu (70 €)**.

## Kilpailuaikataulu

### Aikataulut

	aamujakso	iltajakso
<b>Perjantai</b>		klo 18.00, verryttely 16.30-17.45
<b>Lauantai</b>	klo 10.00, verryttely 8.30-9.50	klo 17.00, verryttely 15.30-16.50
<b>Sunnuntai</b>	klo 10.00, verryttely 8.30-9.50	klo 16.00, verryttely 14.30-15.50

## Lähtölistat, tulokset ja Livetiming

Kisan sähköiset lähtölistat, aikataulu ja tulokset löytyvät LiveTiming tulospalvelusta, josta voi myös seurata kisan kulkua reaaliaikaisesti.

Lähtölistoja ja tuloksia ei kiinnitetä hallin seinälle kokoontumisten välttämiseksi.

Kilpailuja on mahdollisuus seurata myös Superliven välityksellä.

## Verryttely

### **Perjantaina 30.10.**

Verryttely uimahallin kisa-altaassa klo 16.30 – 17.45.

### **Lauantaina 31.10.**

Verryttely uimahallin kisa-altaassa aamulla klo 8.30 - 9.50 ja iltapäivällä klo 15.30 – 16.50.

### **Sunnuntaina 1.11.**

Verryttely uimahallin kisa-altaassa aamulla klo 8.30 - 9.50 ja iltapäivällä klo 14.30 – 15.50.

Radat on jaettu verryttelyyn seuroittain. Ratajako selviää erillisestä liitteestä. Ruuhkan välttämiseksi ko. radalle osoitettujen seurojen valmentajat sopivat keskenään uimareiden verryttelyn rytmittämisestä.

Muutoin kilpailujen aikana uimareilla on verryttelymahdollisuus kisan aikana ainoastaan hallin hyppyaltaassa.

## Erien keräily ja startit

Keräily sijaitsee hallissa lastenaltaan läheisyydessä. Kilpailu toteutetaan ns. yllähdoilla pl. selkäuintilajit. **ALTAASTA EI SAA NOUSTA AJANOTTOPANEELIEN YLI!** Lähtöpää on 1.8 metriä syvä. Kisa-allas on 8-ratainen. Huomioi, että aikataulu on alustava. Olethan ajoissa keräilyssä.

## Kilpailualueen rauhoittaminen

Altaan ympäristössä ratatuomareille ja muille toimitsijoille on annettava esteetön kulku ja häiriötön tila toimia. Uimarien tullessa lähtökorokkeiden taakse, he jättävät ylimääräiset varusteensa koreihin. Alue lähtökorokkeiden takana rauhoitetaan toimitsijoille ja starttiin valmistautuville uimareille.

## Viestit

Viestit uidaan joka toisella radalla.

## Palkintojen jako

Sarjojen T-10, T-11, P-11 ja P-12 palkinnot jaetaan hallin allastilassa kilpailun aikataulun mukaisesti. Paikka varmistuu myöhemmin.

## Ruokailu

Yhteistyökumppanimme ateriapalveluissa on Saimaan Ammattiopisto Sampo, aivan uimahallia vastapäätä Pohjolankadun toisella puolella.

Ruokaliput löytyvät seurakuoresta. Huomioikaa että niin eri päiville kuin lounaalle ja päivälliselle on eri väriset liput.

Ruokailutilaan mahtuu samanaikaisesti 120 ruokailijaa.

Lounasta on tarjolla lauantaina klo 12.00 - 15.00 ja sunnuntaina klo 11.00 - 14.00.

Päivällistä on tarjolla perjantaina sekä lauantaina klo 19.00 - 21.30.

**Sitovat ruokailutilaukset oli tehtävä viimeistään sunnuntaina 18.10.2020** sähköpostilla osoitteeseen [satu.nevalainen@lappeenrannanuimarit.fi](mailto:satu.nevalainen@lappeenrannanuimarit.fi) ja/tai [paula.ovaska@lappeenrannanuimarit.fi](mailto:paula.ovaska@lappeenrannanuimarit.fi).

**Ruokaliput tulee olla maksettuna viimeistään 29.10.2020** Lappeenrannan Uimareiden tilille FI23 5716 9020 0529 29. Mikäli maksusuoritus ei näy ko. tilillä 30.10., seurakuorta noutavan henkilön tulee varautua esittämään kuitti maksusta kilpailukansliaan.

## Ruokalista

Pe 30.10. Päivällinen noutopöydästä

- lihapullat (M, K, Si, Na), perunat ja ruskea kastike (L, G)

La 31.10. Lounas noutopöydästä

- kanapasta (L) (täysjyväpasta)

La 31.10. Päivällinen noutopöydästä

- kinkkukiusaus (L, G), lämmin kasvislisäke

Su 1.11. Lounas noutopöydästä

- bolognesekastike (G, M, K, Na) ja täysjyväpasta

M = maidoton, K = kananmunaton, Si = sisältää sianlihaa, Na = sisältää naudanlihaa, L = laktoositon, G = gluteeniton

Noutopöydässä runsas salaattipöytä, ruokajuomina maito, piimä ja vesi. Leipäpöydässä vaihtoehtoina ruisleipä, vaalea leipä sekä näkkileipää.

Kaikki ruuat ovat laktoosittomia, osa myös maidottomia. Lisäksi omat variaatiot erityisruokavalio toiveiden mukaisesti.

- Saunat** Saunat eivät ole vallitsevan koronapandemian vuoksi käytössä turvallisuussyistä.
- Lepo-/Taukotila** Vallitsevan koronapandemian vuoksi, turhaa oleskelua uimahallin tiloissa tulisi välttää.
- Uimareiden taukotiloina toimivat uimahallin alakerrassa sijaitsevat kuntosali sekä miekkailusali (kisakanslian vieressä). Omia patjoja tms. kannattaa ottaa mukaan.
- Ensiapu** Ensiapulaukku löytyy uimahallista. Jokaisessa kilpailujaksossa on hallissa paikalla uinninvalvoja sekä sairaanhoitaja tai lääkäri. Yhteyden saa kuuluttamosta tai kilpailukansliasta.
- Löytötavarat** Löytötavaroita voi tiedustella kisapäivinä kilpailukansliasta ja kilpailun jälkeen suoraan uimahallista.
- Uintivarustemyynti** LrU:n yhteistyökumppani Janne Virtanen (JV SPORT) tulee Lappeenrantaan valmentajan ominaisuudessa. Kilpailuissa ei varsinaista varustemyyntipistettä koronapandemian vuoksi ole, mutta Janne tuo kaikille ennakoon tilanneille Arenan ja Speedon uintituotteita (kisauikkareita, kisalaseja yms). Hänen mukanaan on myös kaikki perusvälineet ja maksupääteli eli jos jotakin tarvitsette, myös kisojen aikana voi ottaa yhteyttä. Ennakkotilausta varten Jannen yhteystiedot ovat JV Sport & Consulting, puhelin +358 400 546646, email [janne.jvsport@gmail.com](mailto:janne.jvsport@gmail.com).
- Pysäköinti ja bussit** Uimahallin edessä on rajallisesti paikkoja autoille. Pysäköintimahdollisuuksia löytyy uimahallin läheisyydestä kävelymatkan päästä mm. urheilutalon pysäköintialueelta. Pysäköi autosi pysäköintialueen liikennemerkkien mukaisesti. Katso erillinen liite kisasivulla.

## Majoitus

Yhteistyökumppanimme majoitusasioissa on Original Sokos Hotel Lappee (Brahenkatu 1) kaupungin ydinkeskustassa. Kisoja varten hotellista on varattu meille majoituskiintiö, josta uimaseurat voivat varata majoituksen kisojen ajaksi.

Varausnumero: UINTIKISAT 2020 / 26928341

Huonehinnat:

95 € / 1 hh / vrk

115 € / 2 hh / vrk

15 € / lisävuode / vrk

Huonehinnat sisältävät runsaan aamiaisen, kuntosalin käytön sekä saunan ja uinnin allasosaston aukioloaikoina. Hinnat on tarkoitettu ryhmille, min. 11 hlöä. Huonehinnoista on mahdollista kerryttää Sokos Hotellien [Sporttiklubi](#)-etuja.

Joukkueet varaavat huoneensa itse suoraan hotellista ja maksavat majoituksen yhdellä laskulla/joukkue joko käteisellä, luottokortilla tai ennakkolaskulla.

Yhteystiedot: Original Sokos Hotel Lappee, puh. +358 10 762 1000 (valikosta valinta ”ryhmät”) tai s-posti [sales.lappee@sok.fi](mailto:sales.lappee@sok.fi)

## Lisätietoja kisoista

<https://www.uimaliitto.fi/uinti/arvokilpailut/ikm/>

**Tervetuloa kisaamaan Lappeenrantaan!**

Päivitetty 30.10.2020 klo 8.15.