**![Kuva, joka sisältää kohteen teksti, clipart-kuva

Kuvaus luotu automaattisesti]()X-Kaato 2022 ohjeet kilpailijoille**  
  
  
Tervetuloa vuoden 2022 X-Kaatoon. Kisa käydään Espoon Pirttimäessä. Lue tästä muutamat tärkeät ohjeet jouhevan kisan onnistumiseksi. Muistathan lukea kilpailukutsun ja -säännöt [www.multisport.fi](http://www.multisport.fi) sivuilta (näitä ei jaeta paperisena kisapaikalla).  
  
**Pysäköintialue:**   
Pysäköintialueena toimii **Pirttimäen ulkoilualue Savupirtintie 3 Espoo** osoitteessa. Noudata pysäköintiohjeita.  
**Kilpailukeskus:**   
Keskuksena toimii Pirttimäen ulkoilualue parkkipaikan välittömässä yhteydessä. Kahvilatilasta löytyy aamulla materiaalinjakopiste. WC on ulkona terassin vieressä. **Kahvia ja jotain pientä syötävääkin kahvilasta (maksua vastaan) klo 07:00 alkaen**. Ethän kulje likaisissa varusteissa sisätiloihin!   
  
**Materiaalinjako:**Materiaalia aletaan jakamaan klo 07:00- **OTATHAN EMIT KORTIN MUKAAN**, voimme tässä varmentaa kortin toimivuuden ja annetun numeron oikeellisuuden. Kortti myös nollataan heti tässä. Jos tarvitset vuokra emitin, **varaa tasaraha 5€ vuokraa varten**. Tarkista myös joukkueen jäsenten oikeellisuus. Karttoja voi tutkia ja piirtää sisätiloissa.  
 **Varustekuljetus:**Melonnan vaihtopaikka on XXXX ☺ (aamulla selvii). Vaihtopaikalle voi lähettää etukäteen omia melontavarusteita **esim. melat tai liivit, vaihtovaatetta ja energiaa**. Vaihtoon lähetettävät tavarat pakataan maalikaaren lähellä olevaan peräkärryyn. Huom! YHDELLÄ JOUKKUEELLA 1KPL MAX 50L KASSI/LAATIKKO. Järjestäjät nostaa varusteet kärrystä isoon kasaan vaihtopaikalla, joten kannattaa valita tunnistettava kassi.  
  
**Vaihtoalue:**Vaihtoalue sijaitsee maalikaaren vieressä. Joukkueet voivat valita alueelta oman paikan ja tuoda siihen pyörät ja vaihtovarusteet. Vaihtoon tullaan aina leimaamalla nurmikentän toisessa päässä oleva rasti ja sieltä seurataan viitoitusta vaihtoalueelle/maaliin  
 **Kilpailun lähtö:**Kaikkien sarjojen kisa alkaa klo 08:55 puhuttelulla Pirttimäen nurmella leikkikentän aidan toisella puolella. Prologi starttaa klo 09:00 juoksemalla, ohjeet on lähtöhetkellä jaettavassa materiaalissa. Prologissa ei leimata kentän kulman rastia, vaan leimaatte maalikaaren alla ja jatkatte sen jälkeen matkaa reittikirjan mukaan. Prologin väärästä leimasta saa 10min sakkoa, joka lisätään loppuaikaan.   
  
**Melonta:**Käytössä on tällä kertaa sekä kajakkeja että kanootteja. ”Nopein syö hitaat” järjestyksellä mennään. Järjestäjäkään ei ole tällä kertaa varma mikä kalusto on nopein. Melontaan pitää kuitenkin kajakkiin ottaa kaksipäiset- ja kanoottiin yksipäiset melat.  
 **Cuttoffit:**  
Melontaan päästetään joukkueita viimeistään klo 13:15 ja Kickbike osuudelle klo 15:15.  
 **Kilpailun seuraaminen:**  
Järjestäjältä saa aamulla vinkit missä kisaa voi seurata sekä kilpa- että kuntosarjan osalta. Parhaat paikat löydät varmasti GPS seurannan kautta mikä aktivoituu vähän ennen lähtöä. Osoite tulee [www.multisport.fi](http://www.multisport.fi) ja kisan facebook sivuille näkyviin.  
  
**Pesu:**Naisilla on käytössä maalin vieressä puusauna ja miehillä isompi sähkösauna ns. alatasolla. Toivottavasti naiset heittelee klapia kiukaaseen niin saunamajurin ei tarvitse juosta saunassa kovin usein ☺. Alueen lämminvesivaraaja on pieni niin suositellaan nopeita suihkuja, lämmintä vettä jää näin jälkijoukoillekin.  
  
**Ruokailu:**  
Kahvilan kassalla on joukkueiden nimilistat. Nimen kertomalla listasta viivataan nimi yli ja pääsee ruokailemaan n klo 13 alkaen.  
  
**Palkinnot:**Palkintojenjako pyritään aloittamaan tulosten selvittyä n. klo 15 alkaen. Maali sulkeutuu klo 16. Tulokset tulee kilpailun nettisivuille niiden selvittyä.