

kilpailuun valmistautuminen

OHJEITA HIIHTÄJÄLLE

Kilpailua edeltävä päivä

- Hiihdä kevyt lenkki, esim. kilpamatkan pituus, samalla tekniikalla kuin kilpailukin. Tee välillä 2 x 1 min lähes kilpailuvauhdilla, 3 min palautus (hiljaa hiihtäen) vetojen välissä. Hiihdon jälkeen käy juoksemassa kevyt 5-10 minuutin lenkki ja ravistele lenkillä myös jalkoja.
- Normaali ruokailu, juoda voi vähän normaalia enemmän. Ei limsaa eikä energiajuomia.
- Tarkista (tutustu) vielä kilpailupäivän (kisajärjestäjän nettisivulla) aikataulut, kisaladut/reitit, lähtöaika, ajoaika kisapaikalle, sääennuste.
- Mene ajoissa nukkumaan illalla, vähintään 9 tunnin yöunet.

Kilpailupäivä / Ennen kilpailua

- Herää ajoissa.
- Aamulenkki, noin 15 min kevyttä hölkkää ja kevyttä venyttelyä.
- Syö hyvä aamupala 3-4 tuntia ennen kilpailua (puuro, ruisleipä, sämpylä...).
- Lähde kilpailupaikalle ajoissa. Kisapaikalla tulisi olla viimeistään 1 tunti ennen starttia.
- Hae kilpailunumerot kisakansliasta ja laita saman tien päälle ettei unohdu.
- Tarkista kilpailumatkat ja reitit vielä kisainfosta.
- Varmista saako kisaladuilla hiihtää ja missä suksia voi testata. Käy kokeilemassa suksia ja voitele tarvittaessa. (Suksien testauksen voi tehdä ennen tai jälkeen alkuverryttelyn riippuen paljonko on aikaa starttiin.)
- Alkuverryttely aloitetaan 45 min ennen starttia. Käy ensin kevyt juoksu ja matkalla kevyttä venyttelyä ja ravistelua (juoksun, venyttelyt ja ravistelut voi tehdä jo heti kisapaikalle saavuttaessa). Alkuverryttelyn alussa tutustu hiihtämällä kilpailureittiin ja mieti samalla millä tekniikalla hiihdät eri kohdissa. Samalla saat testattua myös suksia/voitelua. Sen jälkeen hiihtele ja noin 15 minuuttia ennen starttia tee kaksi 1 minuutin kilpailuvauhtista aukaisua.
- Jos pääset vielä muutamaksi minuutiksi sisätiloihin. Rauhoitu, pistä hetkeksi silmät kiinni ja käy ajatuksissa läpi: Varusteiden pukeminen, lämpvärin poistaminen, starttitilanne, lähtö, reitti mielessä läpi.
- Pidä verryttelyasu/mahdollinen muu lisävaate päällä mahdollisimman lähelle starttia ja pidä lämpöä yllä ennen starttia !.
- Mene ajoissa lähtöalueelle.

Kilpailun jälkeen

- Juo kisan jälkeen mehua, vaihda kuivaa ja lämmintä vaatetta päälle.
- Käy palauttavalla verryttelylenkillä, noin 2-3 km. Aluksi vähän reippaammalla vauhdilla ja loppua kohti rauhallisemmin. Hiihtäen tai hölkäten
- Syö välipalaa (leipä, sämpylä, banaani, kaakao..) tai oikea ruokailu verryttelylenkin jälkeen.
- Illalla kotona voit vielä miettiä mikä meni kisareissulla hyvin ja mitä jäi parannettavaa seuraavaan kisaan.

OHJEITA HIIHTÄJIEN VANHEMMILLE

- Suunnittele kispäivän aikataulu viimeistään edellisenä päivänä. Kisapaikalla olisi hyvä olla 1,5 tuntia ennen lapsen omaa starttia. Sovi mahdolliset kimpakyydit hyvissä ajoin.
- Katso edellisenä iltana sääennusteet ja tee suksien voitelu mahdollisimman pitkälle jo edellisenä iltana. Mikäli epävarmuutta voitelussa, niin kysy rohkeasti apua kokeneemmilta.
- Varmista, että lapsella on vaihtovaatteet ja evästä mukana. Merkatkaa varusteet, nimet ja puhelinnumerot suksiin ja sauvoihin sekä lämmittelyasuihin.

