

Rokuan latukartta kaudelle 2018 - 2019



LATUOHJEET

VALITSE LATASI OIKEIN - otammalla huomioi - Kuntosi ja taltesi - Reitin vaikeusaste - Hiilitapasi - perinteinen latu tai luistelu-ura - Sääolosuhteet - jälkeen latu - lumisade - neulaat ym. ladulla Ota mukaan kännykkä ja latukartta	LATU ON YHTEINEN - Ota huomioon muut hihtäjät - Nopeampi väistää hitaampaa ja yksin hihtävää jonossa hihtäviä - Älä luistele perinteisen ladun päällä ÄLÄ PYSÄHYD HIIHTOLADULLE - Pidiä tauot latu-uran sivussa - Jos kaadot, nouse nopeasti ylös ja siirry sivuun - Korjaa latu, jos tarpeen	LASKUISSA MUISTETTAVAA - Älä vaihda latua laskun aikana - Hallitse vauhtiasi - Varovaisuutta jääkeleillä AUTTAMINEN ON VELVOLLISUUS - Onnettomuuden sattuessa soita tarvittaessa hätänumeroon 112 - Autu muutoksin tarvittaessa NUODATA MERKITTYÄ HIIHTOSUUNTAA - Hiihdä oikeanpuoleista latua - Ohita vasemmalla - Seuraa opasteita ja viitoituksia	MONIKÄYTTÖURALLA VOIT LIIKKUA LIHASVOIMALLA - Hihtää - Ajaa pyörällä (fatbike) - Kävellä lumikengillä - Hihtää koirien kanssa, pidä koirat kytkeytinä ja kerää jätköset - Huomaa kiertosuunta, vastapäivään! SÄILYTÄ RITTÄVÄ ETÄISYYS EDELLÄ HIIHTÄVÄÄN - Älä hihtää kannolle - Muista erityisesti laskuissa
---	---	---	--

SAFETY ON SKIING TRACK

CHOOSE THE CORRECT TRACKS - Stay on the marked and opened tracks. Follow the signs and maps at intersections. - Keep a valid cross-country skiing map with you and a mobile phone. Plan your route. THE CROSS-COUNTRY SKIING TRACK IS FOR SKIING ONLY - Do not walk on the track. - The track is not intended for dogs.	OTHERS ALSO USE THE TRACK - The track is for everyone, please be friendly to other skiers. DO NOT STOP ON THE TRACK - If you take a break, please move off from the track. - If you fall, get up quickly and move off from the track. - Fix the track if necessary.	WHEN SKIING DOWNHILL, PLEASE REMEMBER - Do not change lanes. - Do not ski downhill faster than you feel safe. YOU ARE OBLIGED TO PROVIDE ASSISTANCE - If you notice an accident, you must stop and help. - If the rescue services are required, please call the emergency number 112. FOLLOW THE CORRECT DIRECTION - Ski on the right, pass on the left.	ON THE MULTI USE TRACK YOU CAN - Ski - Cycle with a fatbike - Walk with snowshoes - Ski with dogs, keep the dogs leashed and collect the waste - Notice the counter clockwise direction KEEP YOUR DISTANCE - Do not ski right behind another skier. This is especially important when going downhill.
---	---	---	---

LADUT

Ladut on luotettu valkoisilla viitoilla. Viitoituksessa koko ladun pituus on merkitty isoilla kirjaimilla ja etäisyys seuraavaan kohteeseen pienillä kirjaimilla. Yksisuuntaisen ladun hihtosuunta on merkitty karttaan nuollia. Valaistut latosuudet on korostettu keltaisella värillä.

KUNTOLADUT

3 ja 5 km kuntoladut lähtevät Rokua Health & Span pihasta. Kuntoladut ovat vaativuudeltaan keskitasoa ja ne on merkitty karttaan punaisella. 5 km reitti sisältää vaativia nousuja ja laskuja. Ladut ovat yksisuuntaisia ja sopivat perinteiselle ja vapaalle hihtotyylille.

Muksulatu 0,8 km soveltuu hyvin lasten hihtoharjoitteluun ja muodostaa ympyräreitin, jonka lähtöpiste on Rokua Health & Span pihassa.

3 km yhdyslatu on kaksisuuntainen, valaistu yhdyslatu, jonka lähtöpisteet ovat Rokuan Health & Span, Opastuskeskus Supan ja Hotelli Rokuanhovin yhteydessä. Perinteisen ja vapaan hihtotavan ladut kulkevat rinnakkain. Reitti on merkitty karttaan sinisellä.

Kilpaladut 2, km 3 km Kilpaladut lähtevät Rokuan hihtostadionilta. Yksisuuntaiset ladut sopivat perinteiselle ja vapaalle hihtotavalle. 2 km ja 3 km ladut on merkitty karttaan mustalla.

Martinkankaan latu 6 km. Lähtöpisteet ovat Rokua Health & Span ja Opastuskeskus Supan pihassa. Perinteisellä ja vapaalla tyylillä hiidettävää latu on.

Tulijärven latu 5 km erkaneet kuntolatu 5 km lenkiltä Kirvesjärvelle.

TERVAREITISTÖN LADUT

Tervareitistön ladut avataan myöhemmin kuin kuntoladut. Tervareitistillä voi olla joissakin kohdin pelkkä perinteisen latu-ura mikäli ladun kunnostusta ei ole voitu tehdä painavalla latukoneella. Alueen ladut ovat vaativuudeltaan joko helppoja tai keskivaikeita.

MONIKÄYTTÖURAA

Monikäyttöura on tarkoitettu lihasvoimalla tapahtuvan liikkuamiseen. Täällä voit liikkua suksien lisäksi lumikengillä, fatbikella ja lumiosuhteiden salliessa myös kävellen. Lisäksi voit hihtää koirien kanssa. Monikäyttöuran kiertosuunta on vastapäivään.

SKIING TRACKS

The skiing tracks are marked with white signposts. The total length of the track is marked with upper case letters and the distance to the next destination with lower case letters. The skiing direction of the one-way tracks is marked on the map with arrows. The sections that have lighting are highlighted in yellow.

FITNESS SKIING TRACKS

The 3-km and 5-km fitness skiing tracks start by the Rokua Health & Spa. The fitness skiing tracks are classified as medium and marked on the map with red. The 5-km track includes demanding uphill and downhill sections. These one-way tracks are suitable for both classic and freestyle skiing.

The Muksulatu Skiing Track, 0.8 km, is very suitable for children to practice skiing; it is a circular track with a starting point by the Rokua Health & Spa.

The 3-km Yhdyslatu track is a two-way lit skiing track with starting points at the Rokua Health & Spa, the Suppa Information Centre (OPASTUSKESKUS) and Hotel Rokuanhovi. The track is marked with blue on the map.

The 2-km and 3 km Competition Skiing Tracks start from the Rokua ski stadium (HIIHTOSTADION). These one-way tracks are suitable for both classic and freestyle skiing.

The 2, and 3km skiing tracks are marked on the map with black

The Martinkangas Track, 6 km. The starting points are the Suppa Information Centre (OPASTUSKESKUS) and the Rokua Health & Spa.

The Tulijärvi Skiing Track, 5 km, branches off from the 5-km fitness skiing track to Lake Kirvesjärvi and has a connecting track to the Palokaarto and Paloaukia recreational skiing tracks. The track passes by the Luomanen lean-to shelter and the Kirvesjärvi Lapp 'kota' hut.

RECREATIONAL SKIING TRACKS

Recreational Skiing Tracks (Tervareitistön latu) become available later in the season than the fitness or competition tracks. The recreational tracks may have just the classic track in some places if it was not possible to prepare the track with the heavy track groomer. The area's recreational skiing tracks are classified as either easy or medium (marked on the map with green).

MULTI USE TRACK

This track is meant for all types of activities using muscle power. You can ski, snowshoe, walk with a fatbike or ski with dogs. If the snow conditions permit, you can also walk on the track. The track is used in counter clockwise direction.

**HÄTÄNUMERO
EMERGENCY NUMBER**

112

TOIMINTAOHJEET ONNETTOMUUDEN SATTUESSA

Instruktions vid olyckan Instructions in the accident

1. Soita 112
Ring 112
Call 112
2. Kerro, mitä on tapahtunut
Berätta vad som har hänt
Tell what has happened
3. Kerro sijaintisi Rokua (Utajärvi, Vaala ja Muhos)
Ange exakt adress och kommun
Tell the exact address and locality
4. Vastaa esitettyihin kysymyksiin
Svara på frågorna
Answer the questions
5. Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti
Handla enligt de instruktioner du får
Act along the instructions
6. Lopeta puhelu vasta saatua luvan
Avsluta samtalet först när du får tillstånd att göra det
Don't ring off until you are allowed to do it