

Ladut • Skiing trails

# Rokua

Kansallispuisto • Nationalpark • National Park



## Rokuan latukartta kaudelle 2020 - 2021



### Hiihtoladut

(Skiing tracks)  
Kunnostus aloitetaan kun lunta on riittävästi ladun tekemiseen.



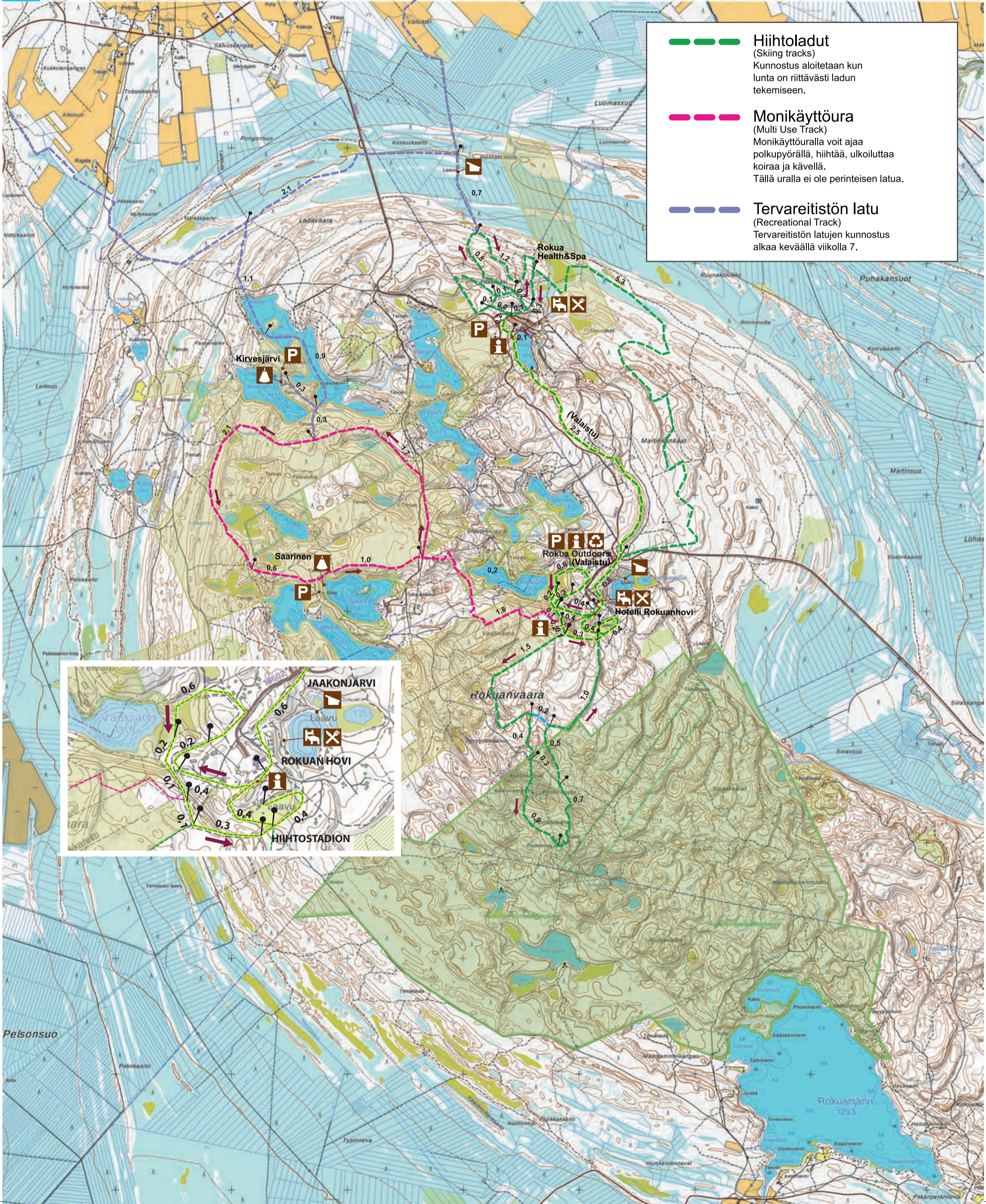
### Monikäyttöura

(Multi Use Track)  
Monikäyttöuralla voit ajaa polkupyörällä, hiihtää, ulkoiluttaa koira ja kävellä. Tällä uralla ei ole perinteisen latua.



### Tervareitistön latu

(Recreational Track)  
Tervareitistön latujen kunnostus alkaa keväällä viikolla 7.



## LATUOHJEET

### VALITSE LATUSI OIKEIN

ottamalla huomioon

- Kuntosi ja taitosi
- Reitin vaikeusaste
- Hiihtotapasi
  - perinteinen latu tai luistelu-ura
- Sääolosuhteet
  - jäinen latu
  - lumisade
  - neulasen ym. ladulla

Ota mukaan kännykkä ja latukartta

### LATU ON VAIN HIIHTÄMISTÄ VARTEN

- Kävely ladulla ei ole sallittua
- Koirat pois hiihtoladulta

### LATU ON YHTEINEN

- Ota huomioon muut hiihtäjät
- Nopeampi väistää hitaampaa ja yksin hiihtävä jonossa hiihtäviä
- Älä luistele perinteisen ladun päällä

### ÄLÄ PYSÄHDY HIIHTOLADULLE

- Pidä tautitatu-uran sivussa
- Jos kaadut, nouse nopeasti ylös ja siirry sivuun
- Korjaa latu, jos tarpeen

### LASKUISSA MUISTETTAVAA

- Älä vaihda latua laskun aikana
- Hallitse vauhtisi
- Varovaisuutta jääkeleillä

### AUTTAMINEN ON VELVOLLISUUS

- Onnettomuuden sattuessa soita tarvittaessa hätänumeroon 112
- Auta muutoinkin tarvittaessa

### NOUDATA MERKITYÄ HIIHTOSUUNTAA

- Hiihdä oikeanpuoleista latua
- Ohita vasemmalla
- Seuraa opasteita ja viitoituksia

### MONIKÄYTTÖURALLA VOIT LIKKUA LIHASVOIMALLA

- Hiihtää
- Ajaa pyörällä (fatbike)
- Kävellä lumikengillä
- Hiihtää koirien kanssa, pidä koirat kytkettyinä ja kerää jätökset
- Huomaa kiertosuunta, vastapäivään!

### SÄILYTÄ RIITTÄVÄ ETÄISYYS EDELLÄ HIIHTÄVÄÄN

- Älä hiihdä kannoille
- 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 viitoitettu valkoisilla viitoilla. Viitoituksessa koko ladun pituus on merkitty isoilla kirjaimilla ja etäisyys seuraavaan kohteeseen pienillä kirjaimilla. Yksisuuntaisen ladun hiihtosuunta on merkitty karttaan nuolilla.

Valaistut latuosuudet on korostettu keltaisella värillä.

## KUNTOLADUT

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

**Muksulatu 0,8 km** soveltuu hyvin lasten hiihtoharjoitteluun 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 hiihtotavan ladut kulkevat rinnakkain. Reitti on merkitty karttaan sinisellä.

**Kilpaladut** 2 km, 3 km kilpaladut lähtevät Rokuan hiihtostadionilta. Yksisuuntaiset ladut sopivat perinteiselle ja vapaalle hiihtotavalle. 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 hiihdettävä latu on.

**Tulijärven latu 5 km** erkaneet kuntolatu 5 km lenkiltä Kirvesjärvelle.

## TERVAREITISTÖN LADUT

Tervareitistön ladut avataan myöhemmin kuin kuntoladut. Tervareitistöllä voi olla joissakin kohdissa pelkkä perinteisen latu-ura mikäli ladun kunnostusta ei ole voitu tehdä painavalla latukoneella. Alueen ladut ovat vaatavuudeltaan joko helppoja tai keskivaativia.

## MONIKÄYTTÖURA

Monikäyttöura on tarkoitettu lihasvoimalla tapahtuvaan liikkumiseen. Täällä voit liikkua suksien lisäksi lumikengillä, fatbikella ja lumiolosuhteiden salliessa myös kävellen. Lisäksi voit hiihtää 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, bike 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