



La-Su 2.-3.7.2016



OHJEITA OSALLISTUJALLE

Majoitus

Myös tänä vuonna on mahdollista varata itselleen majoitusta kilpailukykyiseen hintaan tapahtumaviikonlopulle. Majoittujille siis aamiainen sekä uimalippu, jonka voi hyödyntää kisan jälkeen palautteluun. Tee ennakkovarauksesi mahdollisimman pian sähköpostilla osoitteeseen **tuomo.jarvinen@vierumaki.fi** - Mainitse postissa huonekoko (1hh 84e, 2hh 98e ja 3hh 135e - kaikki sis. aamiainen). Mainitse myös majoittujien nimet ja laskutusosoitetieto!

Vakuutus

Kilpailijat kilpailevat omalla vastuullaan. Kilpailunjärjestäjällä on tapahtuman vastuuvakuutus, mutta järjestäjä ei ole vakuuttanut kilpailijoita. Kilpailijoille suositellaan omaa urheilu- tai tapaturmavakuutusta, joka kattaa maastokilpailuihin osallistumisen.

Kilpailukeskus ja pysäköinti

Kilpailukeskuksena toimii Vierumäki Areena, jonka välittömässä läheisyydessä on myös lähtö- ja maalialueet. Navigaattoriin voi laittaa osoitteeksi Urheiluopistontie 400, Vierumäki. Paikalla on opastus ja ohjaus parkkialueille, joita on melko runsaasti. Katso myös Vierumäen omat pätevät ohjeet paikalle saapumisesta osoitteesta <http://www.vierumaki.fi/tietoa-meista/nain-saavut-vierumaele>

Aikataulu

LA 2.7

12:00 --> Kisatoimisto auki. **16km matkan materiaali noudettava klo 16:30 mennessä!** Myös muiden matkojen materiaali on noudettavissa. Paikanpäällä yöpyville tai lähialueilla asuville suosittelemme materiaalin noutoa jo lauantain aikana.

17:00 16km All Terrain Trail Cup –osakilpailun startti

18:10-18:15 Karkeasti arvioitu 16km matkan voittajan maaliintulo

20:00 Alustava aika palkintojen jaolle

HUOM. Lauantaina ei ole kisaruokailua

SU 3.7

7:00 - 8:30 Maratonille ja 33km matkalle osallistuvien materiaalin nouto. Huolehdi että noudat pakettisi ennen tätä!

9:15 Maratonille ja 33km matkalle starttaaville suulliset kisaohjeet lähtöalueella

9:30 Maratonin ja 33km matkan lähtö

n. 12:00 Kisaruoailu alkaa Vierumäki Areenassa

12:00-12:15 Karkeasti arvioitu 33km matkan voittajan maaliintulo

12:30-12:45 Karkeasti arvioitu Maratonin voittajan maaliintulo

14:00 Alustava aika palkintojen jaolle

17:30 Maali sulkeutuu

Kilpailumateriaali ja ilmoittautuminen kilpailukeskuksessa

Osanottajakohtainen kilpailumateriaali luovutetaan kisatoimistossa Vierumäki Areenalla. Vastaanottamalla kilpailumateriaalin osanottaja sitoutuu noudattamaan järjestäjän ohjeita, kilpailun sääntöjä sekä yleistä rehtiä ja tervettä urheiluhenkeä.

La 16km materiaalipakettiin kuuluu

- Reittikartta
- Numerolappu ja 4kpl hakaneuloja (ajanottotagi numerolapussa)
- Vierumäki Trail Marathon tekninen T-paita (koot XS-XL)
- Vierumäki Trail Marathon muistoriipus (jaetaan maalissa)
- Yhteistyökumppaneiden materiaalia

Su 33km ja 43km materiaalipakettiin kuuluu

- Reittikartta
- Numerolappu ja 4kpl hakaneuloja (**Ruokailulippu ja ajanottotagi numerolapussa**)
- Buff -huivi (**vain 43km**). Buffeja myynnissä jonkin verran myös kisatoimistossa.
- Vierumäki Trail Marathon tekninen T-paita (koot XS-XL)
- Vierumäki Trail Marathon muistoriipus (jaetaan maalissa)
- Yhteistyökumppaneiden materiaalia

Urheilutuotteiden myynti kilpailukeskuksessa

Pääyhteistyökumppanimme INOV esittelee ja testauttaa tuotteitaan omissa teltoissaan kilpailualueella. Lisäksi muita kumppaneita on myymässä ja esittelemässä tuotteitaan, kuten Zeropoint kompressiotuotteet sekä mahdollisesti Finntriathlon –tapahtuman kumppaneita.

Vaatteiden vaihto ja varustesäilytys

Vierumäki Areenan pukuhuoneet ja suihkutilat ovat käytettävissä ennen lähtöjä sekä maaliin tulon jälkeen. Valvottu varustesäilytys numerolapputunnisteisesti kisatoimistossa. Vain oman numeron säkin voi jättää säilöön numerolappua vastaan.

Toiminta ja säännöt kilpailun aikana

Pakolliset varusteet

Kilpailijalla tulee olla koko matkan mukanaan seuraavat varusteet:

33km ja 43km

- **Matkapuhelin.** Puhelimen tulee olla toimiva, soittoäänät päällä, vesitiiviisti pakattu, akku ladattuna, ja siihen tulee olla tallennettuna kisan ensiaputiimin numero **040 5504 996**. Oma puhelinnumero on ilmoitettava järjestäjille materiaalia noudettaessa.

16km, 33km ja 43km

- Numerolappu, joka on oltava näkyvällä paikalla rinnassa tai reiden etupuolella.
- Ensiside tai vastaava sideharsorulla. Vaikka kisapaikalla on EA-järjestelyt, matkalla voi sattua yllätyksiä.
- Juomareppu, juomaliivi tai juomapullo, vähintään 0,5L. Jos keli on kuuma, suunnittele juomahuoltosi huolellisesti. Suosittelemme reppua/liiviä johon saa vähintään 1,5L nestettä.
- Oman harkinnan mukaan geelejä tai muuta energiaa. Kilpailijan tulee muistaa, että luonnon roskaaminen on ehdottomasti kielletty hylkäyksen uhalla. Geelien ym. jätteet voi pudottaa matkalla oleville jäteposteille.

Kannattaa muistaa, että maasto/polkukilpailussa suoritus kestää n. 30% kauemmin kuin maantiematkalla. Energiankulutus on myös suurempaa ja vaje voi tulla yllättäen. Mieti siis tarkkaan nesteytys ja energian saantisi kilpailun aikana, jotta jaksat tasaisesti loppuun asti.

Reitti ja aikataulu

Reittikartan voi ladata kilpailun kotisivuilta. Siihen on merkitty kisakeskus, lähtö ja maali, huoltopisteet, ensiapupisteet, WC:t sekä aikataulut. Lisäksi siitä löytyy Vierumäen keskeisimmät paikat. Reitti on merkitty maastoon mustavalkoisella INOV-nauhalla sekä Vierumäki Trail Marathon -kylteillä. Lisäksi joitain kilometrikylttejä löytyy matkalta. Reitillä oleva n. 17km pituinen Juustopolku -nimellä kulkeva virallinen vaellusreittiosuus on merkitty valkoisilla täplillä melko tiheästi. Kilpailijan on noudatettava merkittyä reittiä. Mahdolliset oikomisets johtavat hylkkykseen.

Lähtö tapahtuu **LA 16km matkan osalta kello 17:00 ja SU 33km/43km osalta kello 9:30**. Tuloluettelo muodostetaan nettoajan perusteella. Palkintosijat jaetaan kuitenkin maaliintulojärjestyksen mukaisesti, joten kärkisijoja tavoittelevien kannattaa mennä lähdössä eturiviin.

Sunnuntaina maali sulkeutuu kello 17:30, jolloin myös tapahtuma- aluetta täytyy alkaa purkamaan. Maksimiaika suoritukselle on siis tasan kahdeksan (8) tuntia.

Juomapisteet

Reitillä on kolme (3) juoma/huoltopistettä, jotka ovat noin 10km, 21km ja 32km kohdilla. Pisteet löytyy reittikartasta. Juomapisteillä on juomana vettä ja urheilujuomaa. Juomapisteillä **ei ole mukeja, vaan kannut, joilla voi täyttää oman pullon, muki tai juomarepun rakon**. Kannuista juominen suoraan on kielletty! Juomavettä ei saa käyttää muuhun viilennykseen, sillä sitä on rajoitetusti.

Kilpailun luonteeseen kuuluu, että osanottajat kantavat itse omat eväänsä ja juomapisteiden välillä tarvitsemansa juoman. Ulkopuolinen huolto ei ole erikseen kielletty, mutta ei ole tapahtuman hengen mukaista. Se on sallittu kuitenkin **virallisilla huoltopisteillä**.

Auttamisvelvollisuus

Kilpailija on velvollinen auttamaan muita osanottajia, mikäli nämä tarvitsevat ensiapua. Mikäli havaitset kilpakumppanin kärsivän selvästä nestehukasta tai energiavajeesta ja sinulta sattuu löytymään ylimääräistä energiaa, jota ilman katsot selviäväsi, on hyvin kunnioitettavaa tarjota sitä.

Ensiapu

Kilpailureitin profiili ja maastopohja ovat melko vaativia sekä teknisiä. Tämä voi lisätä riskiä loukkaantumisille. Ensiavun saaminen joihinkin kohtiin reittiä voi kestää jonkin aikaa, mutta



pääosin reitille pääsee jotain kautta ajoneuvoilla. Reitillä on 3 ensiapupistettä, jotka on merkattu reittikarttaan. Niitä löytyy ensiapuvälineitä, ensiaputaitoinen henkilö ja kuljetusmahdollisuus. Järjestäjien ensiapuryhmä päivystää lisäksi maalialueella. Ensiapuryhmän puhelinnumero on **040 5504 996**. Se kannattaa tallettaa puhelimeen.

Kilpailijoilta ei odoteta ensiapukurssin käymistä tai EA-taitoja yleensä, mutta omatoimisuus ja ripeä toiminta tilanteen sattuessa kuuluu kilpailuhenkeen. Vakavissa tapauksissa soita ensin hätänumeroon 112 ja sen jälkeen järjestäjille.

Keskeyttäminen

Kiireettömissä keskeyttämistapauksissa on ilmoitettava juoma- tai ensiapupisteeseen, joista järjestäjän kyyti korjaa keskeyttäneet mahdollisimman pian, tai kuljettava omin voimin oikoreittejä opiston alueelle maaliin. **Järjestäjille on aina ilmoitettava keskeyttämisestä maalissa.**

WC:t

WC:t ovat kilpailukeskuksessa. Reitin varrella ei ole WC-tiloja.

Luonnon ja muiden ulkoilijoiden kunnioittaminen

Luonnossa liikkumiseen yleisesti kuuluu joitain perussääntöjä. Roskaaminen on äärimmäisen kiellettyä. Sitä varten on jättepisteitä huoltopaikoilla, jonne roskajämät voi pudottaa. Reitti on havaittu melko hiljaiseksi ja muita ulkoilijoita ei kisareitillä todennäköisesti ole kovin paljon. Kisareitti kulkee kuitenkin monessa kohtaa yleisten kulkuväylien kautta, joten jos vastaan tulee ulkopuolisia liikkujia tai joudut ohittamaan jonkun, muista huomaavaisuus. Niin kiire ei saa olla, että tästä aiheutuisi ongelmia. Matkalla voi olla myös katsojia kannustamassa. Tehdään tapahtumasta rehti ja esimerkillinen yhdessä myös ulkopuolisten silmin.

Osanottajilta edellytetään reilua peliä myös kanssakilpailijoita kohtaan. Ohitustilanteessa anna tilaa jos pyydetään, pyydä tilaa jos tarvitset. On kohteliasta antaa tilaa myös pyytämättä, jos huomaat, että takana on selvästi nopeampi henkilö. **HUOM. metallinastaisten kenkien käyttö on ehdottomasti kielletty maanomistajien vaatimuksesta!**

Ajanotto ja tulokset

Kilpailun tulokset ilmestyvät nettiin lähes reaaliajassa. Linkki tuloksiin on tapahtuman etusivulla. Kilpailukeskuksessa on tulostaulu, johon tuloksia toimitetaan sitä mukaa kun kisatoimisto kykenee. Reitiltä pyritään saamaan myös väliaikaa jostain kohdasta. Lähtö- ja maalialueella on kuuluttaja mikrofoniin kanssa, jonka avulla saadaan ajantasaista tietoa mm. kärkiporukoiden väliajoista ja sijoituksista.

Kilpailun dokumentaatio ja seuranta

Kisatoimisto raportoi kisan aikana Twitterissä @Vierumakitrail ja Facebookissa. Kilpailusta tuotetaan kuva- ja videomateriaalia, joka kuuluu osanottomaksuun. Ilmoittautuessaan kilpailuun osanottaja hyväksyy, että kilpailusta otettuja kuvia ja videoita, joissa kilpailija saattaa esiintyä tunnistettavana julkaistaan kilpailun jälkeen tiedotusvälineissä. Kilpailun järjestäjillä ja kilpailun yhteistyökumppaneilla on oikeus käyttää materiaalia kuvamarkkinointitarkoituksiin.

Yleisö

Tapahtumaa voi seurata reitin varrella eri kohdissa. Alussa reitin kulkiessa opiston alueella sekä osittain valo-ilves reittiä on yleisöllä hyvät mahdollisuudet seurata kisaa radanvarressa. Juomapisteille on tieyhteys opistolta, joten niitä pitkin voi myös kulkea kannustamaan. Yleisöä toivotaan paikalle sankoin joukoin ja kaikenlaiset lehmänkellot ym. ovat tervetullut lisää. Reitin loppukilometrit kulkevat opiston latupohjilla ja ajopoluilla, joiden varsilla on yleisöllä oiva mahdollisuus kannustaa. Lähtö- ja maalialueella on myös hyvin tilaa ja sinne toivotaankin katsojia sankoin joukoin.

Kisa-alueella on soittamassa DJ musiikkia sekä kuuluttaja infoaa säännöllisin väliajoin päivän tapahtumista ja tilanteista. Voit seurata kisaa ja nauttia fiiliksestä myös maalialueella.

Kilpailun jälkeen

Pesu

Vierumäki Areenalta löytyy hyvät fasiliteetit. Kilpailijoiden käytössä pukuhuoneita suihkuineen on useampia. Majoituksen Vierumäeltä ottaville kuuluu hintaan myös uimalippu, jolla pääsee altaille sekä saunoille. Toki uimalipun voi ostaa myös erikseen ja näin pääsee rentoutumaan sekä huuhtomaan reitiltä jääneet mudat ja neulaset pois.

Ruokailu

Lauantaina ei ole kisaruokailua.

Sunnuntain 33km ja 43km matkoille osanottomaksu sisältää kilpailun jälkeisen ruokailun, johon kuuluu keitto, leivät ja ruokajuomat. Ulkopuoliset voivat ruokailla Vierumäki Country Clubilla tai hotelli Kaskelon päärakennuksen ruokalassa.

Palkinnot

Kaikkien sarjojen kolme parasta miestä ja naista palkitaan. Lisäksi luvassa on joitain arvontapalkintoja, jotka tulee noutaa kilpailutoimistosta.

Löytötavarat

Löytötavaroita voi kysellä kisan aikana ja sen jälkeen kilpailukeskuksesta. Jälkeenpäin niitä voi tiedustella osoitteesta info@vierumakitrail.fi

Palautekysely

Jotta tapahtuman kehittäminen edelleen olisi mahdollista, lähetämme kisan jälkeen kaikille osanottajille palautekyselyn. Toivomme rehellistä palautetta. Kaikki negatiiviset asiat ovat tervetulleita korjattavaksi ensi vuoteen. Kysely saapuu osoitteesta info@vierumakitrail.fi



Vierumäki Trail Marathon on BUFF® Trail Tour Finlandin osakilpailu 3/7. Tulokset, pisteet sekä muiden kilpailuiden esittelyt osoitteessa trailrunning.fi