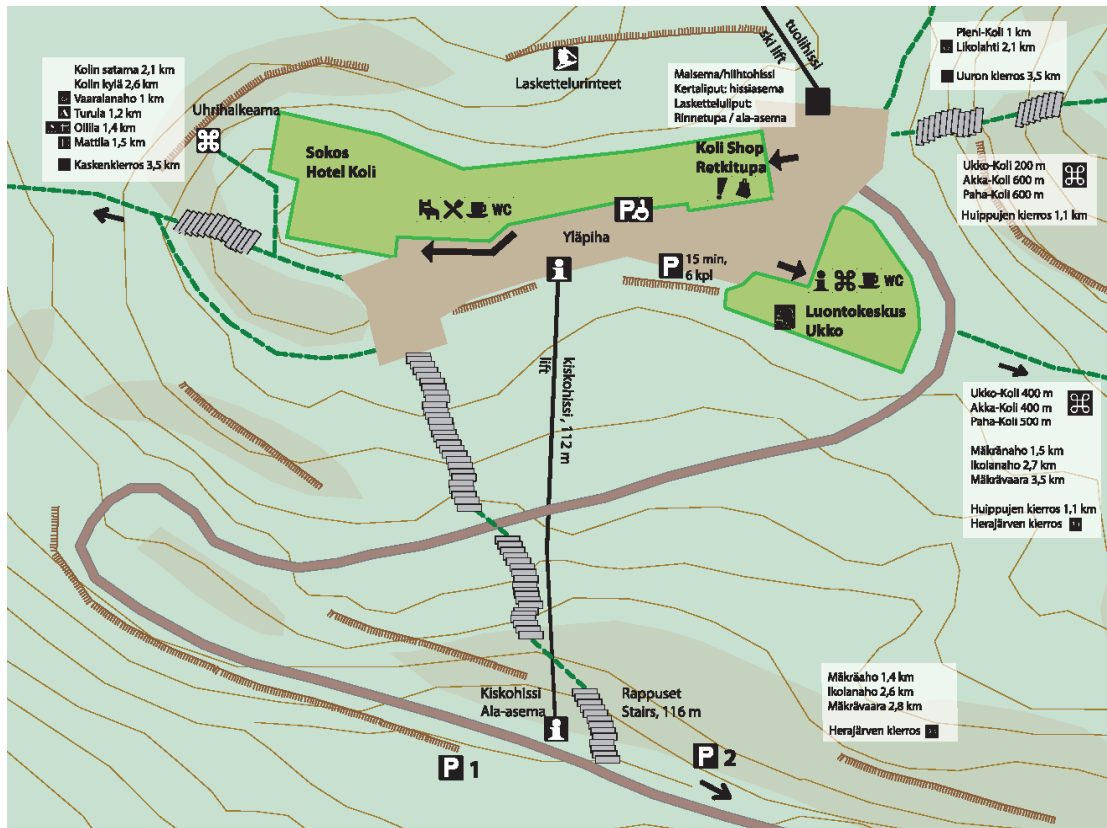


Vaarojen Maraton 2011: KÄYTÄNNÖN OHJEITA/SÄÄNTÖJÄ

Tässä dokumentissa ohjeita Vaarojen Maratonin käytännön järjestelyihin. Tutustuthan ohjeisiin, niin päivä sujuu paremmin.

1. Kisakeskuksen rakenne ja palvelut



Sokos Hotel Koli = Kisakeskus (ilmoittautuminen, varusteiden vaihto, vaihtovaatepussin säilytys), wc:t, maali, sauna, ruokailu ja palkintojenjako (Ylä-Kolintie 39, 83960 Koli, 020 1234662).

Luontokeskus Ukko = Auki ma-la 10-17, su 10-15. WC:t osallistujien käytössä keskuksen aukioloaikoina.

P1 = Hotellissa majoittujien parkkipaikka

P2 = Kaikkien sarjojen starttialue

P1-alueen ja kisakeskuksen pihan välissä liikkumista varten kiskohissi.

2. Parkkeeraus ja saapuminen paikalle

Parkkitilat tulevat olemaan erittäin täynnä kisaviikonlopun aikana. P-alueita hyödyntävät sekä Vaarojen Maratonin osallistujat että muut kansallispuiston vieraat. Autot tulee parkkeerata henkilöstön ohjeiden mukaisesti ja tiiviisti,

jotta kaikki mahtuvat. Parkkialueella on henkilökuntaa opastamassa la-aamuna. Leiriytyminen kansallispuiston alueella oleville P-alueille (P1, P2) ei ole sallittua. Autojen parkkeeraukseen ovat käytettävissä seuraavat parkkialueet:

- P1 kiskohissilinjan juurella (hotellissa majoittujille).
- P2 muille osallistujille (**erityisesti ultra, retki sekä muut kansallispuiston vieraat kuin Vaarojen Maratonin osallistujat**). P2-alue on myös tapahtuman starttialue. Kaikkien sarjojen lähtö tapahtuu täällä.
- Kolin kylän urheilukenttä (1,5 km kisakeskuksesta), matkalla Kolin kylän keskustasta kisakeskukseen, josta non-stop - pikkubussikuljetus kisakeskukselle. Karttalinkki parkkialueelle (kopioi nettiselaimen osoitekenttään):
<http://kansalaisen.karttapaikka.fi/linkki?scale=16000&text=Parkkialue+&srs=EPSG%3A3067&y=7000380&x=640367&lang=fi>

Pe-iltana saapuvat ja hotellissa majoittuvat: Pysäköitteen auton tiiviisti, niin niitä ei tarvitse lähteä enää la-aamuna pysäköimään uudestaan.

La-aamuna paikalle saapuvat: Henkilökunta opastaa teidät oikealle parkkialueelle. Alimmalle parkkialueelle (1,5 km kisakeskuksesta) parkkeeraavat ajavat ensin ylös kiskohissille ja jättävät autossa olevat matkustajat hissille. Sen jälkeen kuljettaja palaa parkkialueelle, parkkeeraa auton ja siirtyy yhteiskuljetuksella takaisin hissille.

Hotellin pihaan ei saa parkkeerata. Hotellissa majoittuvat voivat ajaa pihaan, jättää matkatavarat hotellille ja ajaa auton takaisin parkkialueelle.

Saavu paikalle hyvissä ajoin ennen starttia. P1- ja P2-parkkialueiden ja kisakeskuksen välillä liikkumiseen on hyvä varata noin 15 minuuttia. Tulethan paikalle mieluiten kimppekyydillä!

Kannustajille voi suositella parkkialueeksi myös Kolin satamaa. Sinne mahtuu autoja parkkiin, ja satamasta alkaa loppusuora kohti maalia. Yksi mahdollisuus kisan seuraamiseen on Kiviniemen tila (www.kiviniementila.fi) 43 km reitin eteläpäässä. Kiviniemen tilalla on myös yleisölle kahvilapalvelut.

Urheilukentälle parkkeeraaville on kisan jälkeen paluukyyti klo 14 lähtien puolen tunnin välein. Paluukyyti lähtee Luontokeskus Ukon edestä, kisakeskuksen vierestä.

3. Ilmoittautuminen kisakanliassa (kisakeskuksessa)

Allekirjoitettua vastuunvapautuslomaketta (lomake kisasivulta ladattavissa etukäteen ja jaetaan paperikopiona kisakeskuksessa) vastaan saat ilmoittautuessa kilpailunumeron, hakaneulat (4 kpl) kilpailunumeron kiinnittämistä varten, kartan, ajanottoon tarvittavan mikrosirun (=chipin) sekä ultrajuoksijoille Tracker-paikantimen. Paikannin on 150 g painoinen ja se sidotaan pystyasentoon nippusiteellä repun yläosaan tai lannevyölle.

Kisakanliassa on rekisteröitymistä varten avoinna seuraavasti:

Perjantai:

Klo 19-22: Kaikki sarjat

Lauantai:

Klo 5.30-6.30: Ultra ja retki
Klo 7.30-9.30: Maraton + Duo
Klo 9.30-10.30: 15 km

Saavu paikalle vähintään tunti ennen omaa starttiasi. Ultrasarjalaisia pyydetään ilmoittautumaan jo edellisenä iltana. Ultran juoksijat: ilmoitathan, jos et pääse paikalle jo perjantaina.

Vuonna 2010 lanseerattu joukkuekisa on edelleen voimassa sarjoissa 43 km ja ultra 86 km. Kokoa neljä (43 km) tai kolme (86 km) juoksijaa yhdeksi joukkueeksi ja ilmoita joukkueesi ennen lähtöä kisakeskuksessa.

Joukkueiden sijoitukset määräytyvät jäsenten yhteen laskettujen loppuaikojen perusteella. Naiset voivat olla miesten joukkueen jäseniä, miehet eivät naisten.

4. Ensiapu / vakuutukset

Jos matkan varrella tulee etenemisen estävä tapaturma tai energiavaje yllättää, soita järjestäjille. Nämä ovat valmiita hakemaan sinut sovitusta paikasta autolla kisakeskukseen. **Talleta seuraavat järjestäjien numerot kännykkääsi: 040-5420076, 0400-350 900.**

Puhelin on oltava mukana, jotta voit soittaa sillä apua itsellesi tai toisille osallistujille. Puhelin on mukana myös siksi, että järjestäjät voivat tarvittaessa soittaa sinulle. Tämä koskee etenkin ultrasarjalaisia. Jos GPS-seurannan avulla huomataan, että sinun tai jonkun toisen juoksijan eteneminen on pysähtynyt (GPS-seurannan piste kartalla ei liiku lainkaan), voimme soittaa pysähtyneeksi merkitylle juoksijalle tai hänen lähistöllään olevalle toiselle juoksijalle ja kysyä, onko tilanne hallinnassa → jos järjestäjät soittavat, vastaa puhelimeen vaikka sinulla itselläsi olisikin kaikki hyvin.

Vakavissa onnettomuuksissa soita ensin yleiseen hätänumeroon 112 ja hälytä apua. Sen jälkeen soita järjestäjille.

Kisakeskuksessa on henkilökuntaa ensiapua varten. Kisakeskuksessa päivystää myös ambulanssi. Myös Kiviniemessä (reitin eteläpiste) olevalla henkilökunnalla on ea-välineistöä ja reitin varrelle jalkautuu henkilökunnan partioita, joilla on ensiapuvälineistöä.

Osallistujat vastaavat itse omasta vakuutusturvastaan. Tyypillisimpiä vaivoja ovat hiertymät, rakot, kaatumisen seurauksena syntyneet vaivat sekä energian loppumisen myötä tuleva uupumus. Kylmissä olosuhteissa hypotermian riski kasvaa. Varaudu siihen, että pystyt auttamaan itseäsi reitin varrella. Hyviin tapoihin, tapahtuman ja lainsäädännön henkeen kuuluu myös velvollisuus auttaa avuntarpeessa olevia. Jos kanssajuoksijalla näyttää olevan vaikeaa, on hyvä kysyä vointia ja jaksamista.

5. Aikarajoitukset

Ultrasarjassa toiselle kierrokselle voivat jatkaa alle 7.30 (14.30 mennessä) ajassa ensimmäisen kierroksen kiertäneet. **Maali sulkeutuu klo 23.00. Jos juoksijalla ei ole loppukilometreillä mahdollisuutta päästä maaliin määräajassa, on järjestäjillä oikeus keskeyttää suoritus. Järjestäjillä on oikeus harkintansa mukaan keskeyttää suoritus myös muista syistä.**

6. Kisan startti

Sarjojen starttiajat:

- Ultramaraton / retki: klo 7.00
- Duo: 9.45
- 43 km:
 - i. Tavoiteaika alle 5 h: klo 10.00
 - ii. Tavoiteaika 5-6 h: klo 10.10
 - iii. Tavoiteaika +6 h: 10.20
- 15 km: 11.00

43 km startissa on paikalla noin 300 henkilöä. Tavoiteaikojen mukaan tehtävällä lähtöporrastuksella vähennetään ruuhkaa alkukilometreillä sekä vesistönylityspisteessä Kiviniemessä. Lähdössä on ajanoton käynnistymistä varten oma portti. Kun juoksija menee tästä portista, hänelle käynnistyy jalkaan kiinnitetyn chipin ansiosta oma, henkilökohtainen aika. Lopputuloksiin tulee aika, jonka juoksija on käyttänyt lähtöportin ja maaliportin välisellä matkalla. Esimerkiksi 5:30 aikaa tavoitteleva juoksija voi aikavälillä 10.10-10.20 lähteä silloin kun haluaa. Mikään pakko ei ole startata heti klo 10.10 jolloin on suurin ruuhka, vaan voi antaa alkuruuhkan hälvetä ja lähteä liikkeelle vaikka klo 10.16.

Uutena kokeiluna reitin viimeiseen mäkeen, Kolin satamapolun alkuun, asennetaan väliaikapiste. Jalkaan kiinnitetyn chip-sirun myötä voidaan kullekin osallistujalle (pl. duo-sarja) kellottaa aika, jonka tämä käyttää hotellille johtavan mäen, loppusuoran, voittamiseen. Parhaat tulokset huomioidaan.

7. Kartta, reittimerkinnät maastossa, reitiltä eksyminen

Juoksureitti on merkitty maastoon "VM"-kylteillä risteykohdissa. Opasteet viedään edellisenä päivänä maastoon. On mahdollista, että opasteet joutuvat ilkeiden kohteeksi. Luotettava työkalu reitillä pysymiseen on jokaiselle jaettava kartta. Kartta on painettu kosteutta sietävälle paperille, mutta sormien välissä karttaa jatkuvasti pidettäessä, pienessä hankauksessa ja etenkin kosteuden myötä karttamerkinnät tahtovat suttaantua ja hävitä.

Osa reitistä kulkee Herajärven Kierros -retkeilyreittiä pitkin. Näillä pätkillä on ko. reitin omia opasteita.

Polkupyöräreittiä ei ole lähtökohtaisesti merkitty maastoon, mutta muutamassa risteyksessä on "VM"-kyltit. Duo-sarjan kartassa punaisella merkitty reitti on juoksureitti, sinisellä merkitty pyöräreitti. Pyöräreitti on karttaan merkityn mukaisesti viitteellinen (ei pakollinen). Joukkue saa suunnitella itselleen paremmin sopivan pyöräreitin ja käyttää sitä (**kansallispuiston polkuja ei kuitenkaan saa pyöräilyyn käyttää**). Juoksureitti sen sijaan on ehdottoman pakollinen. Se pitää duo-sarjan joukkueiden kiertää merkityn mukaisesti siten, että joukkueen jäsenten juoksemat osuudet yhdessä muodostavat karttaan merkityn juoksureitin.

Jos koet olevasi eksyksissä, soita järjestäjille kohdassa 3 oleviin numeroihin ja kysy neuvoa.

Erityisesti kansallispuiston alueella: älä poistu juoksureitiksi merkityltä polulta. Soratiellä juoksijat käyttävät tien vasenta reunaa ja pyöräilijät oikeaa reunaa. Kansallispuiston alueella ei saa pyöräillä poluilla.

8. Vaihtovaatteet ja pukuhuone aamulla

Voit vaihtaa kisavermeet päälle kisakeskuksen tiloissa. Jos olet parkkeerannut autosi P1- tai P2-alueille, voit jättää kisan jälkeen tarvitsemiasi tavaroita parkkipaikalla odottavaan autoosi. Tarvittaessa voit myös jättää pienen muovipussin/repun (jonka tunnistat helposti kisan jälkeen) kisakanslian viereiseen huoneeseen. Huonetta ei kuitenkaan valvota jatkuvasti. Järjestäjä ei vastaa säilytyksestä, joten arvoesineitä ei kassiin saa jättää. Kilpailun jälkeen voit käydä oman kassisi kisakansliasta.

9. Varusteet

Pakolliset (P) ja suositeltavat (S) varusteet kisan aikana:

Kaikki sarjat:

- P: toimiva matkapuhelin ladatulla akulla (suojustu kastumiselta). Puhelimeen tallennettu kisajärjestäjien numerot kohdasta 3.
- P: kartta (järjestäjiltä)
- P: mikrosiru ajanottoa varten. Sirun asentaminen on edellytys sille, että osallistujalle saadaan loppuaika. Sirun saa kisakeskuksesta ilmoittautumisen yhteydessä.

Duo-sarjassa lisäksi:

- P: Kypärä pyöräillessä
- P: Juomapullo/-pussi
- P: Ensiside vesitiiviisti pakattuna
- S: Pyöränhuoltovälineet
- S: Avaruuskakana
- S: Lukko pyörään. Järjestäjä ei vastaa reitille jätetyistä pyöristä.

43 km lisäksi:

- P: juomapullo/-pussi
- P: Ensiside vesitiiviisti pakattuna
- S: Avaruuskakana (Esim. 3 e kakana, joka on pieni ja kevyt: <http://www.clasohlson.fi/Product/Product.aspx?id=164640830>)

86 km ja Retki lisäksi:

- P: juomapullo/-pussi
- P: Juomapullo/-pussi
- P: Ensiside vesitiiviisti pakattuna
- P: Avaruuskakana (Esim. 3 e kakana, joka on pieni ja kevyt: <http://www.clasohlson.fi/Product/Product.aspx?id=164640830>)
- P: Lamppu. Ultra: pakollinen vain toisella kierroksella.
- P: Ultra: Tracker-lähetin. Lähettimen avulla järjestäjät ja muut kiinnostuneet voivat seurata etenemistä nettiyhteyden avulla. Lähettimen saa järjestäjiltä. Se sidotaan nippusiteellä juoksureppuun.

10. Huolto reitin varrella

Jokainen urheilija vastaa henkilökohtaisesti omasta huollostaan ilman ulkopuolista apua. Ulkopuoliseksi avuksi katsotaan mm. energian vastaanottaminen reitin varrella odottavilta huoltajilta, reitin varrelle

etukäteen myös itse jätettyjen varusteiden/energian hyödyntäminen (pl. ultrasarjan puoliväli) sekä huoltajan auton perässä peesaus pyöräosuudella. Reitin (43 km) varrella on järjestäjien puolesta kaksi vesipistettä (merkitty karttaan). Vesipisteillä on vesiastiat sekä kertakäyttömukeja. Ultramatkalla kilpailijoilla on mahdollisuus jättää lähtöalueelle (reitit puoliväli) omia huoltotarvikkeita ml. vaihtovaatteet ja omat ruoat/energiat. Ultrasarjan juoksijoilla on puolivälissä mahdollisuus myös syödä järjestäjien tarjoamaa liha-/ kasviskeittoa (keitto + leipä). Jos aiot itse keitellä omia ruokia puolivälissä, ota etukäteen yhteys järjestäjiin.

Reitin varrella on muutamia retkeilijöiden käyttöön suunniteltuja käymälöitä (Pitkäjärvi, Lakkalan tila, Kiviniemen tila). Ota vessakäyntejä varten omat varusteet (tarpeen mukaan).

Osallistujat eivät saa jättää reitin varrelle omia tavaroitaan pl. mahdolliset patukkakääreet tms. juomapisteiden roskiksiin.

11. Huolto ennen kisaa ja kisan jälkeen

Kisakeskuksessa majoittuville ultrasarjalaisille tarjoillaan varhaisaamiainen klo 5.00 alkaen. Laajempi hotelliaamiainen tarjoillaan klo 6.00 alkaen. Aamiaisen hinta muille kuin hotellissa yöpyjille 14 e / hlö.

Kisakeskuksen vessat palvelevat Sokos Hotel Kolin aulassa. Luontokeskus Ukon ovet ja vessat ovat auki la klo 10-17.

Maalissa odottavat sauna Sokos Hotel Kolilla sekä keittoruoka + leipä (salaattia, jauhelihaa (L,G), kirkasta lohikeittoa (L,G), kasvisborssikeittoa (L,G), maalaisruisleipää/kauraleipää, voita ja levitettä, jäävettä ja sekamehua, kahvia ja keksejä). Ruokailu sisältyy osallistumismaksuun. Saat kisakeskuksesta ruokalipukkeen, jonka annat ruokailun yhteydessä ravintolan henkilökunnalle.

Keittobuffen hinta muille kuin osallistujille 13,50 e.

Tuothan oman pyyhkeesi! Hotellin respasta voit tarvittaessa vuokrata pyyhkeen.

12. Vedenylitys Kiviniemen tilalle saavuttaessa

Kisareitin varrella on yksi vetolossi, jolla ylitetään noin 50 m leveä salmi. Lautalle voi mennä kerrallaan 3-4 hlöä rannan infotaulussa olevan ohjeen mukaan.

Ruuhkautumisen välttämiseksi salmelle on tapahtumaa varten varattu soutuveneitä. Soutamassa on rivakkaotteisia järjestäjän edustajia. Etenkin 43 km pääjoukon saapuessa vesistönylityspaikalle on odotettavissa, että venekyytiä joutuu odottamaan. Mahdollista jonotusaikaa ei hyvitetä loppuajoissa.

Duo-sarja: Jos duo-sarjan joukkueet kiertävät vesistönylityspaikan kautta, ne pakkaavat pyöränsä vetolautan kyytiin.

13. Jätehuolto, kansallispuisto ja muut kulkijat

Tyhjiä geelipusseja, patukkakääreitä ja muita roskia varten on roskasäkkejä vesipisteillä ja kisakeskuksessa. Kolin kansallispuistolta saatu lupa

tapahtuman järjestämiseen edellyttää, että alueen kasvipeitteelle, maastolle ja eläimistöille ei saa aiheuttaa vahinkoa ja että matkailullisestikin tärkeä reitti säilyy siistinä. Roskaaminen on siis kielletty.

Hirvenmetsästyskausi on myös käynnistynyt. Hirvenmetsästäjät ovat perinteisesti olleet tietoisia Vaarojen Maraton -tapahtumasta ja suunnanneet metsästysajojaan reitin ulkopuolelle.

14. Palkintojenjako

Sarjojen 3 parasta (pl retkisarja) palkitaan. Palkintojen jako on sarjoittain kisakeskuksessa seuraavan aikataulun mukaisesti

15 km (M/N) – klo 15.00
Duo ja 43 km (M/N) – klo 16.30
Ultra – klo 18.00

Illalla arvotaan lisäksi palkintoja paikalla olevien kesken.

15. Valokuvaus ja media

Tapahtumassa otetaan järjestäjien puolesta valokuvia. Kuvia voidaan julkaista netissä, muissa tapahtumaa esittelevissä järjestäjän materiaaleissa sekä mediassa. Kuvia laitetaan tapahtuman jälkeen nettiin katsottavaksi. Painokelpoisten tiedostojen käyttämisestä kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä järjestäjään.

16. Kisakeskuksen muut palvelut

Vaarojen Maratonin yhteistyökumppanit Mantsin Rauta-Sport Laatikainen (Fischer-sukset, Vauhdin voiteet) ja OAC Finland (LaSportiva-juoksukengät) ovat kisakeskuksessa esittelemässä ja myymässä omia tuotteitaan.

OAC Finlandilla myynnissä LaSportivan kenkiä (käteisellä, ei korttiosuomahdollisuutta), poistotuotteita ja Vaarojen Maraton -tarjouksia. Vaaterekissä juoksukampetta alkaen 10e.

Pe-iltana mahdollisuus verianalyysiin kisakeskuksessa klo 18-21 (15 min, hinta 20 e, saat mukaan A4-tulosraportin). Voit myös varata etukäteen mikkoskopio@gmail.com. www.e-coach.fi, Mikko Vapa 040-7619696.

Pe-iltana kisakeskuksen ravintolassa klo 18-22 buffet-pöytä: salaattipöytä, riistakiusausta (L,G), kanamakaronilaatikkoa (L), kasvislasagnea (L), jäävettä & sekamehua, mansikkarahkaa (L,G) hintaan 12,50 €.

La-illalla bilebändi Pokka aloittaa klo 21 kisakeskuksessa. Ravintolaillan valomerkki klo 02.30.

17. Numerolappu ja chip-siru

Ilmoittautumisen yhteydessä saat numerolapun ja chip-sirun ajanottoa varten. Kiinnitä numerolappusi siten, että se on koko ajan näkyvässä eteenpäin. Jos haluat kiinnittää numerolapun kuminauhalla, tuo oma kuminauha mukana. Chip-siru kiinnitetään tarranauhalla tai nippusiteellä nilkkaan / kenkään. Tarvikkeet ja ohjeet kiinnistystä varten saat kisakeskuksesta.

18. Varovaisuus reitillä

Reitti on erittäin vaativa korkeuserojen sekä pinnan epätasaisuuden ja liukkauden takia. Eryyisen liukkaita voivat olla pitkospuut, kivet/kalliot ja puiden juuret. Paikoin polku voi olla vesisateiden pehmentämä ja mutainen (erityisesti Kiviniemeen saavuttaessa). Ole varovainen etenkin alamäessä jos vauhtisi kiihtyy. **Paikoin reitin pitkospuut ovat huonokuntoisia => juoksu huonokuntoisten pitkospuiden kohdalla on turvallisempaa pitkosten vieressä.**

Aiemmissa tapahtumapalautteissa toistuva kommentti on, että "maaston teknisyyt/vaikeus/raskaus/liukkaus tuli yllätyksenä". Järjestäjiä on kehoitettu ohjeissaan korostamaan reitin haastavuutta: **Reitti on vaativa korkeuserojen, pinnan epätasaisuuden ja liukkauden takia.**

19. Muutokset ja epäurheilijamainen käytös

Järjestäjillä on mahdollisuus muuttaa / täydentää näitä ohjeita. Järjestäjät voivat myös rangaista (30 min aikasakkoa roskaamisesta) tai hylätä suorituksen kilpailijan epäurheilijamaisen käytöksen (oikaisu, ulkopuolinen apu, auttamatta jättäminen...) takia.