

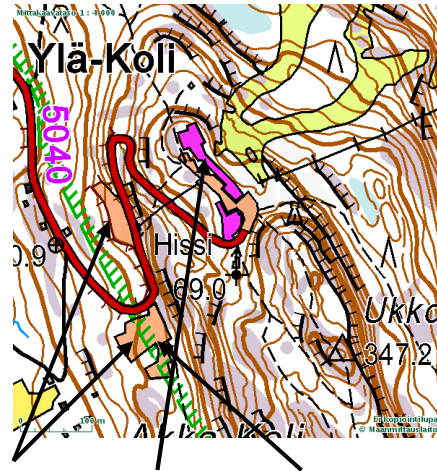
Vaarojen Maraton 2009: KÄYTÄNNÖN OHJEITA/SÄÄNTÖJÄ

1. Saapuminen kisakeskukseen ja parkkeeraus

Tapahtuman kisakeskus on Sokos Hotel Koli (Ylä-Kolintie 39, 83960 Koli, 020 1234662). Autot parkkeerataan hotelliin lähellä oleville kahdelle parkkipaikalle. Toinen parkkialueista on myös starttialue maratonia varten.

Hotellin pihaan ei saa parkkeerata.

Hotellissa majoittuvat voivat ajaa pihaan, jättää matkatavarat hotellille ja ajaa auton takaisin parkkialueelle. Parkkialueen ja hotellin pihan välillä operoi kiskohissi.



Saavu paikalle hyvissä ajoin ennen starttia. P-alueen ja hotellin välillä liikkumiseen hissin avulla on syytä varata 10-15 minuuttia suuntaansa.

Parkkialueet **Starttialue**
Sokos Hotel Koli (kisakeskus)

Parkkialueet tulevat olemaan täynnä. Noudata henkilökunnan ohjeita ja parkkeeraa autosi tiiviisti. Tule paikalle mieluiten kimpakyydillä. Jos paikalle on tulossa kannustajia, heille voi suositella Kolin satamaa. Sinne mahtuu autoja parkkiin, ja satamasta alkaa loppusuora kohti maalia.

2. Ilmoittautuminen kisakanliassa (kisakeskus)

Allekirjoitettua vastuunvapautuslomaketta (lomake ladattavissa etukäteen nettisivuilta sekä saatavana paperikopiona kisakeskuksessa) vastaan saat kilpailunumeron, hakaneulat (4 kpl) kilpailunumeron kiinnittämistä varten, kartan, ajanottoon tarvittavan mikrosirun, ultrajuoksijoille sekä muutamille arvotuille muiden sarjojen kilpailijoille Tracker-paikantimen sekä ohjeet kisaa varten. Kisakanlia on rekisteröitymistä varten avoinna seuraavasti:

Perjantai:

Klo 18-22: Kaikki sarjat

Lauantai:

Klo 5.30-6.30: Ultra ja retki

Klo 7.30-9.30: Maraton + 15 km

Klo 9-10: Duo

Saavu paikalle vähintään tunti ennen omaa starttiasi. Ultrasarjalaiset: käykää ilmoittautumassa jo pe-iltana! Ilmoita, jos et pääse paikalle jo perjantaina. **Lauantai-aamuna ultrasarjalaisille Trackereiden asennus kisakeskuksessa klo 6.00!**

3. 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, 050-3463430, 040-7716652.**

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

Kisakeskuksessa on henkilökuntaa ensiapua varten. Myös Kiviniemessä olevalla henkilökunnalla on ea-välineistöä. Reittiä kiertää lääkäri, joka voidaan tarvittaessa hälyttää paikalle.

Osallistujat vastaavat itse omasta vakuutusturvastaan. Tyypillisimpiä vaivoja ovat hiertymät, rakot, kaatumisen seurauksena syntyneet vaivat sekä energian loppumisen myötä tuleva uupumus. Varaudu siihen että pystyt auttamaan itseäsi. Hyviin tapoihin, tapahtuman ja lainsäädännön henkeen kuuluu myös velvollisuus auttaa avuntarpeessa olevia.

4. Aikarajoitukset

Maali sulkeutuu klo 23.00. Ultrasarjassa toiselle kierrokselle voivat jatkaa alle 7.30 (14.30 mennessä) ajassa ensimmäisen kierroksen kiertäneet. Järjestäjillä on myös tarvittaessa oman harkintansa mukaan oikeus keskeyttää suoritus.

5. Kisan startti

Eri sarjojen starttiajat:

- Ultramaraton / retki: klo 7.00
- Maraton 42 km: klo 10.00
- 15 km: 10.30
- Duo: 11.00

Maratonin startissa on paikalla noin 120 henkeä. Joukko ryhmittyy lähtöalueelle siten, että lähtöviivalle ensimmäiseksi asettuvat juoksijat, joiden tavoiteaika on 4-5 tuntia. Seuraavaan ryhmään tulevat 5-6 tunnin aikaa ja seuraavaan yli 6 tunnin aikaa tavoittelevat.

6. 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 vettä sietävälle paperille.

Osa reitistä kulkee Herajärven Kierrosta pitkin. Näillä pätkillä on ko. reitin omia opasteita. Polkupyöräreittiä ei ole lähtökohtaisesti merkitty maastoon, mutta muutamassa risteyksessä on "VM"-kyltit.

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

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

Duo-sarjan kartassa punaisella merkitty reitti on juoksureitti, sinisellä merkitty pyöräreitti. Pyöräreitti on karttaan merkityn mukaisesti viitteellinen (ei pakollinen). Jos joukkue löytää mielestään itselleen paremmin sopivan pyöräreitin (**kansallispuiston polkuja ei saa pyöräilyyn käyttää**), voi joukkue hyödyntää sitä. 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.

7. Vaihtovaatteet ja pukuhuone aamulla

Voit vaihtaa kisavermeet päälle kisakeskuksen saunatilan pukuhuoneessa. Kisan jälkeen tarvitsemiasi tavaroita voit jättää parkkipaikalla odottavaan autoosi. Tarvittaessa voit myös jättää pienen muovipussin/repun (jonka tunnustat kisan jälkeen helposti) kisakansliaan. Kansliaa ei kuitenkaan valvota jatkuvasti. Järjestäjä ei vastaa säilytyksestä, joten arvoesineitä ei kassiin saa jättää. Kilpailun jälkeen voit käydä oman kassisi kisakansliasta.

8. Varusteet

Pakolliset varusteet kisan aikana:

- toimiva matkapuhelin ladatulla akulla (suojattu kastumiselta). Puhelimeen tallennettu kisajärjestäjien numerot kohdasta 3.
- lamppu (ultra- ja retkisarja)
- kartta (järjestäjiltä)
- juomapullo/-pussi
- Tracker-lähetin (ultra sekä arvottuna muutamilla muiden sarjojen edustajilla). Lähettimen avulla järjestäjät ja muut kiinnostuneet voivat seurata etenemistä nettiyhteyden avulla. Lähettimen saa järjestäjiltä.
- mikrosiru ajanottoa varten (pl retkisarja). Sirun asentaminen on edellytys, että saat loppuajan. Sirun saat kisakeskuksesta.
- mahdolliset muut järjestäjien määräämät varusteet

Duo-sarjassa joukkue voi halutessaan lukita pyöränsä omalla lukolla ja avaimilla. Järjestäjä ei ota vastuuta reitin varteen jätetyistä pyöristä.

9. Huolto reitin varrella

Jokainen urheilija vastaa omasta huollostaan ilman ulkopuolista apua. Ulkopuoliseksi avuksi katsotaan mm. energian vastaanottaminen reitin varrella odottavilta huoltajilta, reitin varrelle etukäteen jätettyjen varusteiden/energian hyödyntäminen (pl. ultrasarjan puoliväli) sekä huoltajan auton perässä peesaus pyöräosuudella. Reitin (42 km) varrella on järjestäjien puolesta 2 vesipistettä (merkitty karttaan). Vesipisteillä on vesiastiat sekä kertakäyttömukeja. Ultramatkalla kilpailijoilla mahdollisuus jättää lähtöalueelle (reitin puoliväli) omia huoltotarvikkeita. Ultrasarjalaisilla on mahdollisuus myös syödä liha-/kasviskeittoa kisakeskuksessa reitin puolivälissä.

Reitin varrella ei ole huollettuja vessoja. Ota vessakäyntejä varten omat varusteet (tarpeen mukaan).

10. Huolto ennen kisaa ja kisan jälkeen

Kisakeskuksessa majoittuville ultrasarjalaisille tarjoillaan pelkistettyä aamiaista klo 5.00 alkaen (mysli, kahvi/tee, leipää, leikkeleitä, hedelmiä). Laajempi hotelliaamiainen muillekin yöpyjille tarjoillaan klo 6.00 alkaen.

Kisakeskuksen vessat palvelevat Sokos Hotel Kolin aulassa. Luontokeskus Ukon ovet ja vessat ovat auki la klo 10-17. Maalissa odottavat sauna Sokos Hotel Koliilla sekä lämmin ruoka (liha-/kasviskeitto + leipä). Pyyhkeitä voi vuokrata hotelliilta (2,50 e).

11. Vedenylitys Kiviniemen tilalle saavuttaessa

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

mukaan. Ruuhkautumisen välttämiseksi salmen voi ylittää myös soutuveneellä. Paikalla oleva henkilökunta opastaa tarvittaessa. Mahdollista jonotusaikaa ei hyvitetä loppuajoissa.

12. Jätehuolto ja kansallispuisto

Tyhjiä geelipusseja, patukkakääreitä ja muita roskia varten on roskäkit vesipisteillä ja kisakeskuksessa. Tapahtuman järjestämiseen saatu lupa edellyttää, että alueen kasvipeitteelle, maastolle ja eläimistölle ei saa aiheuttaa vahinkoa ja että matkailullisestikin tärkeä reitti säilyy siistinä. Roskaaminen on kielletty.

13. Palkinnot

Sarjojen 3 parasta (pl retkisarja) palkitaan. Palkintojen jako on sarjoittain kisakeskuksessa 15 km – klo 14.00; Duo ja 42 km – klo 17.00; Ultra – klo 20. Lisäksi illalla arvotaan palkintoja paikalla olevien kesken.

14. Valokuvaus

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 ja julkaisemisesta kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä järjestäjään.

15. Numerolappu

Kiinnitä numerolappusi siten että se on koko ajan näkyvä eteenpäin (reiteen / rintaan). Jos haluat kiinnittää numerolapun kuminauhalla, tuo oma kuminauha mukana.

16. Varovaisuus reitillä

Reitti on vaativa korkeuserojen sekä pinnan epätasaisuuden ja liukkauden takia. Erityisen liukkaita voivat olla pitkospuut, kivet/kalliot ja puiden juuret. Paikoin polku on kisaviikon vesisateiden pehmentämä ja mutainen (erityisesti Kiviniemeen saavuttaessa). Ole varovainen etenkin alamäessä jos vauhtisi kiihtyy. Paikoin reitin pitkospuut ovat huonokuntoisia.

17. Muutokset ja epäurheilijamainen käytös

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