

Bodom Team kilpailuohjeet ja säännöt



Päivitetty 21.4.2018. Ohjeisiin saattaa tulla vielä pieniä tarkennuksia. Nämä ohjeet koskevat Bodom Team -juoksua perjantaina 4.5. Linkit muiden juoksujen ohjeisiin [kisaohjeet-sivulta](#).

1. Saapuminen & pysäköinti

Pysäköintialueiden niukkuuden vuoksi ja ympäristösyistä toivomme mahdollisimman monen saapuvan paikalle yhteiskyydeillä. Bodom Trailin kisabussit lauantaina hoitaa [Ventoniemi](#), joka tarjoaa tarvittaessa ajot myös perjantaille.

Bussien tulee olla paikalla viimeistään 13:15, jotta kisa-alueen pysäköintipaikat voidaan täyttää sen jälkeen, kun juoksijat ovat poistuneet busseista. Bussien pysäköinti tapahtuman aikana joko Oittaaalla tai Kaisankodilla, joissa molemmissa kahvio ja kuljettajille miellyttävät olosuhteet odotteluun.

Jos saavutte omilla autoilla, yhdistelkää kyytejä mahdollisuuksien mukaan omatoimisesti Oittaaan ulkoilualueen pysäköintialueella. Näin kisan jälkeen autoilijat pääsevät jatkamaan matkaa kotiin kätevästi, mutta kaikkia autoja ei pysäköidä kilpailukeskuksessa.

Kisapaikalle ei ole erillisiä tienvarsioasteita.

Kehä 3:n / Turuntien suunnasta tulevat osanottajat

- Käänny Kehä 3:lta Kunnarlantielle (liittymä 30). Osoite on Kunnarlantie 110, Pirttimäen ulkoilualue. Ajoaika noin 10min.
- Pirttimäessä noudata pysäköintiohjaajien neuvoja. Omatoiminen pysäköinti Pirttimäessä ei ole sallittua, sillä se johtaa pysäköintipaikkojen vajaatäyttöön.
- **Omilla autoilla saapuvat**, jättäkää osa autoista Oittaaan ulkoilualueen pysäköintipaikalle 3km ennen Pirttimäkeä ja saapukaa sieltä kimppakyydeillä kisakeskukseseen.

Vihdintien suunnasta tulevat osanottajat

- Käänny Vihdintieltä (tie 120) Velskolan risteyksestä, josta ajoaika Pirttimäkeen noin 10min.

2. Kilpailumateriaalin nouto

- Torstaina 3.5. klo 11.00-17.30 [Intersport Mikonkadulta](#), Mikonkatu 7, 00100 Helsinki. Rautatientorin välittömässä läheisyydessä. [Ajo-ohjeet](#).
- Perjantaina 4.5. kilpailukeskuksessa Pirttimäessä. Kilpailutoimisto on Intersport-teltassa Pirttimäen urheilukentän edustalla. Toimisto on auki klo 11.00 alkaen.
- Samassa yhteydessä on mahdollista noutaa myös Bodom Nightin ja Bodom Trailin materiaaleja.
- Jos saavut viime tipassa, varaudu jonottamaan.
- Kisamateriaaliin kuuluu numerolappu, johon on kiinnitetty ajanottosiru, hakaneulat, High5 urheilujuomaporettabletteja noin 1l juomaa varten, Good'n'Go välipalapatukka. Lisäksi paketissa on Bodom Trail -juoksupaita ja/tai kisan Buff-huivi ne tilanneille.
- Jos juoksija jää pois, voi osanoton siirtää ensi vuoteen lääkärintodistuksella tai tilalle ilmoittaa toisen juoksijan. Uuden juoksijan tiedot täytetään ajanottojärjestelmään pois

joukkeen saaman ilmoittautumislinkin kautta, joka löytyy ilmoittautumisesta lähetetystä vahvistusviestistä. Linkki on joukkueen ensimmäisenä ilmoitetun henkilön sähköpostissa.

- Mahdollinen osanoton siirto ensi vuoteen vahvistetaan 2.5. mennessä tai kilpailun jälkeen, ei kisatoimistossa kisapäivänä, jolloin siellä on muuta viiskettä. Älä siis tuo lääkärintodistusta kisatoimistoon, vaan lähetä se sähköpostilla osoitteella bodomtrail at gmail piste com. Paperitodistuksesta ota kuva ja lähetä se.

3. Kilpailuvarusteet

Pakolliset varusteet:

- Numerolappu. Numero on sijoitettava rintaan, sillä se sisältää ajanottosirun. Muihin paikkoihin numerolapun kiinnittäneille juoksijoille ei saada aikaa eikä nimi näy tuloluettelossa.

Suosittelavat varusteet:

- Maastolenkkarit. Reitin voi kiertää tavallisilla lenkkareilla, mutta matkalla on kivikkoa, juuria ja märkiä paikkoja, joissa polkujuoksuun tarkoitetut jalkineet ovat paremmat. Kengät kasvavat reitillä varmasti. Ilman nastakenkiä pärjää hyvin, mutta sadekelillä ne antavat kivikossa lisävarmuutta. Kisapaikalla on Salomonin testikenkiä, joita voi halutessaan kokeilla myös kisassa.
- Sääret peittävä asu. Polun varren varvikko voi naarmuttaa paljaita sääriä.

4. Ennen lähtöä

Kilpailumateriaalit

- Kiinnitä kilpailunumero rintaan. Se on edellytys tuloksen saamiselle, sillä ajanottosiru on numerolapussa, ja sen täytyy olla oikeassa kohdassa.

Varustesäilytys

- on hallissa urheilukentän takana. Merkitse varusteesi omalla kilpailunumerollasi. Numerolapussa on tätä varten repäisyosa. Säilytyspisteessä on teippiä ja nitoja lipukkeen kiinnittämistä varten.

Kisatori

- Kilpailukeskuksessa on yhteistyökumppanien myynti- ja esittelypisteitä, joista voi täydentää kisavarusteita ja energioita: Intersport, High5 urheiluravinteet, Salomon, Suunto, Buff, Petzl otsalamput, Julbo urheilulasit, Bridgedale sukat, CamelBak juomareput ja pullot, Leki juoksusauvat.
- Vaivoihin löydät helpotusta kiropraktikko Anders Åkermanin pisteeltä.
- HiQ:n pisteellä voi tutustua yritykseen ja sen tarjoamiin digitaalisen maailman palveluihin.

Joukkuevalokuva

- Kaikille joukkueille on mahdollisuus ammattikuvaajan ottaaman tiimikuvaan lähtöalueella. Seuraa kuuluttajan ohjeita. Kaikki tiimikuvat julkaistaan kisan Facebook-palstalla, ja niitä saa tarvittaessa tiimin käyttöön tarkemmassa resoluutiassa.

5. Lähtöjärjestely

7km

- Lähtö klo 13:45. Kuuluttaja ilmoittaa lähtöalueelle siirtymisestä noin klo 13:35.

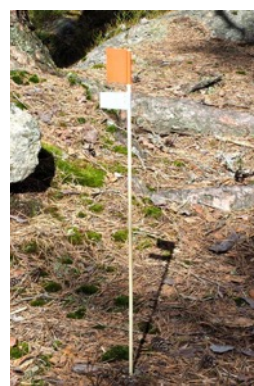
10km

- Lähtö tapahtuu kahdessa erässä klo 14:00 ja 14:05. Ryhmissä on noin 200 juoksijaa. Näin minimoidaan ruuhkat kapeilla metsäpoluilla. Tarkista oma lähtöryhmäsi lähtölistasta. Koko joukkue lähtee samassa lähtöryhmässä.
- Ensimmäisen lähtöryhmän asettuminen lähtöalueelle tapahtuu 7km:n lähdön jälkeen klo 13:50 alkaen. Ensimmäisen ryhmän lähdettyä toinen ryhmä siirtyy lähtöalueelle. Noudata lähdössä järjestäjien ohjeita. [Lähtöalueen kartta](#).

6. Kisan aikana

Reitin merkintä

- Reitti on viitoitettu pääosin merkkitikuilla, joiden päässä on 5x5cm neonoranssi lippu. Tikuissa on myös heijastinteippi Bodom Nightin viitoituksiin liittyen.
- Risteyksissä on yhtenäinen sinivalkoisella muovinauha, joka sulkee väärät polut. Nauha näyttää tältä:



- Reitillä on myös nuolikylttejä osoittamassa oikeaa suuntaa. Hiekkapohjaisilta ulkoiluteiltä pienemmille poluille poistumiset on merkitty myös tiehen (biohajoavalla) merkintäsprayllä.
- Lisäksi reitillä on ulkoilureittien ja isoimpien polkujen risteyksissä toimitsijoita opastamassa osanottajia ja muita ulkoilijoita sekä huolehtimassa tapahtuman turvallisuudesta.
- Joitakin reitin varrella olevia paikkoja on merkitty kylteillä, esim. lampien nimet ja hiidenkirnut.

Juoma

- Kisareitillä on yksi juomapiste noin 3km ennen maalia. Juomana on High5 -urheilujuomaa ja vettä. Lisäksi juomaa on maalissa.
- Mukeja ei saa viedä juomapisteeltä eteenpäin, vaan ne on jätettävä juomapisteen roskiksiin. Mukeja on varattu jätteen minimoimiseksi yksi per juoksija. Jos juot enemmän kuin mukillisen, pyydä toimitsijalta täydennystä samaan mukiin.
- Juomapiste on hieman reitin sivussa, jotta pysähtymättä jatkavat juoksijat pääsevät sujuvasti ohi.

Ensiapu

- SPR:n ensiaputiimi päivystää juomapisteellä ja maalissa. Lisäksi reitin varrella olevilla toimitsijoilla on kevyt EA-varustus pienten naarmujen paikkaamiseen ja kylmäpusseja nyrjähdyksiin. Ensiaputiimin puhelinnumero 0400 724205 on painettu numerolappuihin.
- Jos tarvitset ensiapua:

1. Pienet haavat tms.: pyydä seuraavalta reittitoimitsijalta tai EA-pisteeltä apua puhdistamiseen ja sitomiseen.
 2. Nyrjähdys: Jäähdytä kylmässä vedessä reitin varren puroissa tai lammissa. Jos tarpeen, pyydä apua kuten edellä.
 3. Jos vamma estää liikkumisen: Pyydä muita kilpailijoita jäämään avuksesi ja ilmoittamaan seuraavalle reittitoimitsijalle. Reittitoimitsija hälyttää apua EA-pisteeltä tai avustaa ulkoilutien varteen kuljetusta varten.
- Jos toinen osanottaja tarvitsee apua, pysähdy auttamaan. Se on tärkeämpää kuin oma juoksusi.

Keskeytytys

- Jos kykenet liikkumaan itse, pyydä seuraavalta reittitoimitsijalta ohjeet, kuinka palata kilpailukeskukseen ulkoilutietä pitkin. Jos tarvitset noutoa, toimi kuten EA-kohdassa 3.
- Kuljetus on mahdollista EA-pisteiltä ja useasta kohdasta reitiltä, mutta kaikkien liikkumaan kykenevien keskeyttäjiä oletetaan saapuvan kilpailukeskukseen itse. Kiirettömässä kuljetustilanteessa varaudu odottamaan.
- Ilmoita aina keskeytyksestä maalissa tai kisatoimistossa. Näin vältetään turhilta etsinnöiltä.

Roskat

Kaikki roskat on kuljetettava juomapisteen tai kilpailukeskuksen roskiksiin. Roskia ei saa missään tapauksessa pudottaa matkan varrelle, sillä se vaarantaa kilpailun lupien saannin jatkossa. Tahallinen roskaaminen johtaa koko joukkueen suorituksen hylkäämiseen.

Bodom Trailin reitiltä kisan jälkeen löytyneiden roskien määrä on vähentynyt joka vuosi. Toivottavasti tämän vuoden osanottajat ovat niin tarkkoja, ettei roskaa jää maastoon lainkaan. Jokainen juoksija on omalta osaltaan vastuussa siitä, että maasto jää tapahtuman jäljiltä moitteettomaan kuntoon, ja vastaavia juoksujia voidaan jatkossakin järjestää.

Vinkki energiageelejä käyttäville juoksijoille: Salomonin, CamelBakin ja High5:n tuotteisiin kuuluu käteviä geelipulloja, joista energiaa voi annostella sopivasti tarpeen mukaan. Kuljettamalla geelit pullossa vältät käsittelemästä tahmaisia geelipakkauksia matkalla, ja voit laittaa pakkaukset roskiin jo etukäteen.

Tapahtumassa pyritään minimoimaan jätteen määrä ja lajittelemaan syntyvä jäte. Auta tämän tavoitteen toteutumisessa lajittelemalla omat roskasi kilpailukeskuksessa oikeisiin jätetasioihin!

Huolto

Reitin varrella ei ole mahdollisuutta ulkopuoliseen huoltoon. Kilpailijat huoltavat itse itsensä.

Yleinen toiminta

Luonnon, muiden ulkoilijoiden ja toisten osanottajien kunnioittaminen on oleellinen osa polkujuoksua. Toimi tapahtumassa niin, että siitä jää hyvä mieli itsellesi ja muille. Auta apua tarvitsevaa kilpakumppania. Vältä törmäyksiä ulkoilijoiden kanssa.

Mikäli haluat ohittaa edellä menevän juoksijan, kerro aikeistasi ja pyydä tilaa. Jos taas takaa tulee nopeampi, anna ohitustilaa jos hän sitä pyytää. Kapeilla poluilla ohittaminen on hankalaa, ja ohitustarpeita tulee varmasti eri lähtöryhmien vuoksi.

7. Kisan jälkeen

Maaliintulo

- Maalissa on juomana High5 -urheilujuomaa ja vettä. Lisäksi maalin eväsvalikoimaan kuuluu laktoosittomia Arla-rahkoja, banaani ja suolainen naposteltava.
- Jätteen määrän minimoimiseksi mukeja on varattu maalissa yksi per juoksija. Jos juot enemmän kuin mukillisen, pyydä toimitsijoilta täydennystä samaan mukiin.
- Lajittele käyttämäsi muki kartonkijätteeseen. Tätä varten on maalialueella erillinen jätteastia.

Ruokailu

- Pirttimäen kahvion maukas keittolounas ja muu välipalatarjonta, mm. tuoreet munkit paikkaavat energiavajeen kisan jälkeen.

Pesu

- Saunat ovat lämpimänä juoksun jälkeen. Saunatiloissa saattaa tulla ahdasta, mutta toivottavasti sopu antaa sijaa.

Palkintojenjako

- Pidetään kun suurin osa juoksijoista on päässyt maaliin, noin klo 16.
- Palkintoja jaetaan seuraavasti: 10km, 3 parasta joukkuetta (joukkueen 4 nopeinta) + arvontapalkintoja. 7km, arvontapalkintoja.

Tulokset

- Tulokset julkaistaan netissä bodomtrail.com reaaliaikaisesti ja tulostaululla pysäköintialueen lähellä olevan varastorakennuksen seinässä sitä mukaa kun kisatoimisto ehtii printata.

Valokuvat ja videot

- Valokuvia julkaistaan kisapäivänä ja lisää kisan jälkeen. Kisavideo julkaistaan muutaman päivän kuluessa. Linkit löytyvät kisasivulta ja kisan ryhmästä facebookista.
- Omat kuvat ja kommentit voi merkitä sosiaalisessa mediassa tunnuksilla #BodomTeam ja #BodomTrail.
- Huomaa myös Bodom Trailin kanavat sosiaalisessa mediassa: [Facebook](https://www.facebook.com/BodomTrail), Instagram [@BodomTrail](https://www.instagram.com/BodomTrail), Twitter [@BodomTrail](https://twitter.com/BodomTrail).

Innostavaa polkujuoksupöytäkokemusta Pirttimäen poluilla!

Bodom Trail -järjestelytiimi

Tapahtuman kumppanit

