

Bodom Team kilpailuohjeet ja säännöt



Päivitetty 16.4.2017. Ohjeisiin saattaa tulla vielä pieniä tarkennuksia. Nämä ohjeet koskevat Bodom Team -juoksua perjantaina 5.5. Linkit muiden juoksujen ohjeisiin [kisaohjeet-sivulta](#).

1. Saapuminen & pysäköinti

Pysäköintialueiden niukkuuden vuoksi ja ympäristösyistä suosittelemme lämpimästi kimpakyytejä. Niistä voi sopia esim. kisan Facebook-sivulla tai siellä olevan Bodom Night -tapahtuman palstalla.

Kisapaikalle ei ole erillisiä tienvarsiopasteita.

Kehä 3:n / Turuntien suunnasta tulevat osanottajat

- Käännä 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.**

Vihdintien suunnasta tulevat osanottajat

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

2. Kilpailumateriaalin nouto

- Torstaina 4.5. klo 11.30-18.00 [Amer Sports Brand Storesta](#), Konepajankuja 6, 00510 Helsinki (Vallilassa, entinen Valtteri-kirpputorin rakennus).
- Perjantaina 5.5. 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, Bodom Trail Buff-huivi, High5 urheilujuomaporettabletteja noin 1l juomaa varten, ja kisapaidan tilanneille Bodom Trail -juoksupaita. Numerolapussa on repäisyliuska varustesäilytystä varten.
- 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.
- Mahdollinen osanoton siirto ensi vuoteen vahvistetaan 2.5. mennessä tai kilpailun jälkeen, ei kisatoimistossa kisapäivänä, jolloin siellä on muuta vilskettä. 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 tulosluettelossa.

Suosittelavat varusteet:

- Maastolenkkarit. Reitin voi kiertää tavallisilla lenkkareilla, mutta matkalla on kivikkoa, juuria ja märkiä paikkoja, joissa polkujuoksuun tarkoitetut jalkineet ovat paremmat. Kengät kastuvat 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, ZeroPoint (kompressiovaatteet), Petzl (otsalamput).
- HiQ:n pisteellä voi tutustua yritykseen ja sen tarjoamiin digitaalisen maailman palveluihin.

Joukkuevalokuva

- Kaikille joukkueille on mahdollisuus ammattikuvaajan ottaaman tiimikuvaan klo 13-13:30. 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 150 juoksijaa. Näin minimoidaan ruuhkat kapeilla metsäpoluilla. Tarkista oma lähtöryhmäsi lähtölistasta. Koko joukkue lähtee samassa lähtöryhmässä.
- Ensimmäisen lähtöryhmän asettuminen lähtöalueelle tapahtu 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 kauttaaltaan sinivalkoisella muovinauhalla joka näyttää tältä:



- Roikkuvia viitoitusnauhoja näkyy aina vähintään kaksi kerrallaan. Risteyksissä on yhtenäinen nauha, joka sulkee väärät polut. Reitillä on myös oleellisimmissa paikoissa 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 reitille, vaan ne on jätettävä juomapisteen roskiksiin.
- Juomapiste on hieman reitin sivussa, jotta pysähtymättä jatkavat juoksijat pääsevät sujuvasti ohi.

Ensiapu

- Ensiapua on tarjolla kaikilla juomapisteillä. 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. Nyrjähdytys: 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, anna sitä. Se on tärkeämpää kuin oma kilpailusuorituksesi.

Keskeytys

- 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 keskeyttäjien 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 roskia 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 ja High5:n tuotteisiin kuuluu käteviä geelipulloja, joista energiaa voi annostella sopivasti tarpeen mukaan. Kuljettamalla geelit pullossa vältyt käsittelemästä tahmaisia geelipakkauksia matkalla, ja voit laittaa pakkaukset roskiin jo etukäteen. Näin riski geelipakkausten joutumisesta maastoon on nolla.

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-tuotteita, banaania ja suolaista naposteltavaa.
- Tulostaulu löytyy ruskean ulkorakennuksen seinästä Infon vierestä.

Ruokailu

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

Pesu

- Saunat ovat lämpimänä juoksun jälkeen. Saunatiloissa saattaa tulla hiukan 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 lähes reaaliaikaisesti ja tulostaululla sitä mukaa kun kisatoimisto ehtii printata.

Valokuvat ja videot

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

Innostavaa polkujuoksukokemusta Pirttimäen poluilla!

Bodom Trail -järjestelytiimi

Tapahtuman kumppanit

