

# Bodom Trail kilpailuohjeet ja säännöt



Päivitetty 22.4.2017. Ohjeisiin saattaa tulla vielä pieniä tarkennuksia.

Nämä ohjeet koskevat juoksuja lauantaina 6.5.

Linkit perjantain juoksujen ohjeisiin [kisaohjeet-sivulta](#).

---

## 1. Saapuminen & pysäköinti

Kilpailun osanottosuosion vuoksi Pirttimäen ulkoilualueen pysäköintitilat eivät riitä odotettavissa olevalle automäärälle. Lue [täältä](#), miten paikalle pääsee muuten kuin autolla. Autojen pysäköinti tapahtuu seuraavasti:

### Kehä 3:n / Turuntien suunnasta tulevat osanottajat

- Käänny Kehä 3:lta Kunnarlantielle (liittymä 30). Älä poistu Kehä 3:lta Röylän/Kulloon liittymässä. Osa navigaattoreista saattaa ehdottaa tätä idän suunnasta saapuille.
- Täydet autot voivat ajaa Kunnarlantietä suoraan Pirttimäkeen.
- Vajaat autot: Noudata pysäköintiohjaajien neuvoja [Oittaaan ulkoilualueen pysäköinnissä](#).
- Aja Oittaaan pysäköintiin ja siirry risteyksessä olevalle linja-autopysäkillä (noin 100m kävely). Sitä mukaa kun pysäkillä on jatkokyytiä odottavia osanottajia, seuraava sellainen auto, jossa on tilaa ottaa odottajat kyytiin ja ajaa suoraan Pirttimäkeen. Pirttimäessä noudata pysäköintiohjaajien neuvoja. **Omatoiminen pysäköinti Pirttimäessä ei ole sallittua, sillä se johtaa pysäköintipaikkojen vajaatäyttöön.** Menetelmä on toiminut hyvin edellisinä vuosina, ja se lisää matka-aikaa vain muutamia minuutteja.

### Vihdintien suunnasta tulevat osanottajat

- Aja suoraan Pirttimäkeen, mieluiten myös vain täysiä autoja. Yksinään pohjoisen suunnasta autolla saapuvat ohjataan Oittaaalle (3km Pirttimäestä etelään), josta saapuminen vastaavasti kyytejä yhdistellen kuten yllä. Tähän on syytä varata aikaa noin puoli tuntia.

### Poistuminen Pirttimäestä kisan jälkeen

- Käyttäkää joko samoja yhteiskyytejä tai vastaavaa kyytien yhdistelypistettä Pirttimäen risteyksessä olevalla linja-autopysäkillä. Huolehdi, että kaikilla samassa kyydissä tulevilla on paluusuunnitelma, eikä kukaan jää ilman kyytiä omalle autolle Oittaaalle.
- Bussi 86:n pysäkki on aivan kilpailukeskuksen portinpielessä. Kisapäivän [aikataulu](#) (sunnuntain mukainen), bussit tunnin välein.
- [Kisabussit](#) linjasta riippuen klo 14-14.30. (Kisabussilla saapuneille. Muuten paikalle tulleille voi löytyä yksittäisiä paluupaikkoja kisabusseissa.)

---

## 2. Kilpailumateriaalin nouto

- Kisabussilla saapuille toimitetaan materiaali suoraan bussiin. Ei tarvetta noutaa sitä kisatoimistosta.
- Torstaina 4.5. klo 11.00-17.30 [Amer Sports Brand Storesta](#), Konepajankuja 6, 00510 Helsinki (Vallilassa, entinen Valtteri-kirpputorin rakennus).
- Perjantaina 5.5. ja lauantaina 6.5. kilpailukeskuksessa Pirttimäessä. Kilpailutoimisto on Intersport-teltassa Pirttimäen urheilukentän edustalla. Toimisto on auki perjantaina klo 11-16 ja 19-22 ja lauantaina klo 7.30 alkaen. Lauantaina odotettavissa on jonoja, nouda materiaalisi vähintään tuntia ennen lähtöä.

- Bodom Trailiin osallistuvien ryhmien toivomme lähettävän yhden henkilön noutamaan koko porukan materiaalit jo torstaina. Näin vältämme jonoja kisa-aamuna. Samassa yhteydessä on mahdollista noutaa myös Bodom Teamin ja Bodom Nightin materiaaleja.
- 6km:n materiaalia ei jaeta lauantaina klo 7.30-10.30.
- 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. Bodom Double -juoksijoille on kaksi numerolappua, toinen Bodom Nightia ja toinen Bodom Trailia varten.
- Jos joudut perumaan oman juoksusi, voit siirtää osanoton ensi vuoteen lääkärintodistuksella tai hankkia tilallesi toisen juoksijan. Uusi juoksija täyttää itse omat tietonsa ajanottojärjestelmään pois jäävän juoksijan saaman henkilökohtaisen linkin 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 tulostulosteossa.

#### Suosittelavat varusteet:

- **Juomapullo, juomareppu tai oma muki. Reitin varrella olevista juomapisteistä saa juomaa vain omiin astioihin.** Ainoastaan kierrosten välisellä juomapisteellä on mukit.
- Energiaa, esim. energiageeliä tai muuta helposti sulavaa. Kisareitin kiertäminen vie polkujuoksu kokemuksesta riippuen 30-60% kauemmin kuin vastaava matka maantiellä. Useimmilla 21km:n juoksijoilla se tarkoittaa energiatäydennyksen tarvetta.
- 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 sadekeleillä ne antavat kivikossa lisävarmuutta. Kisapaikalla on Salomonin testikenkiä, joita voi halutessaan kokeilla myös kisassa.
- Sääret peittävä asu on paikallaan. 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.
- 21km:n juoksijoiden omille juomapulloille on erillinen pöytä kierrosten välisellä juomapisteellä.

#### Varustesäilytys

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

## Muksula

- Lastenhoidon järjestäminen Bodom Trailin ajaksi on helppoa: Kisapaikalla on muksula, jossa lapsille on tarjolla omaa ulkoreippalua vanhempien juostessa metsässä. Tarkemmat tiedot [täältä](#).

## Kisatori

- Kilpailukeskuksessa on yhteistyökumppanien myynti- ja esittelypisteitä, joista voi täydentää kisavarusteita ja energioita: Intersport, High5 (urheiluravinteet), Salomon, Suunto, Buff, ZeroPoint (kompressiovaatteet), Petzl (otsalamput).
- Paikalla on myös muita tapahtumia esittäytymässä. Tutustu ja bongaa itsellesi kesäksi liikunnallista tekemistä!

---

## 5. Lähtöjärjestely

### 12/21km

- Lähtö tapahtuu viidessä erässä klo 10.00, 10.05, 10.10, 10.15 ja 10.20. Ryhmissä on 200-250 juoksijaa. Näin minimoidaan ruuhkat kapeilla metsäpoluilla. Tarkista oma lähtöryhmäsi [lähtölistasta](#).
- Asettuminen lähtöalueelle tapahtuu klo 9.45 alkaen. Edellisen ryhmän lähdettyä seuraava ryhmä siirtyy lähtökarsinassa pykälän eteenpäin. Noudata lähdössä järjestäjien ohjeita. [Lähtöalueen kartta](#).

### 6km

- Aikuiset ja nuoret yhdessä erässä klo 12.00. Järjestäjät opastavat lähtöalueelle klo 11.50. Lähtöpaikka ulkoilumajan edustalla, eri paikka kuin 12/21km:n sarjassa.

---

## 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.

## Matkan valinta 12km / 21km

- Ensimmäisen 12km:n lenkin aikana voit kuulostella fiilistä ja miettiä jatkatko vielä 9km. Päätös on tehtävä viimeistään lähtöalueelle tullessa, jossa viitoitus jakautuu maaliin menevään oikeanpuoleiseen karsinaan ja toiselle lenkille johtavaan vasemmanpuoleiseen karsinaan. Lenkkiä jatkaville on väliaikapiste noin 100m maalin ohituksen jälkeen.
- Päätöksessä huomioitavaa: toinen lenkki on hitaampaa polkua kuin ensimmäinen. Sen varrella on kaatuneita puita, soisia kohtia, jyrkkiä kallioita ja reitin hienoimmat maisemat. Siihen voi laskea kuluvan lähes yhtä kauan kuin ensimmäiseen 12km:iin.

## Juoma

- Kisareitillä on 3 juomapistettä: 6km (1. lenkin puoliväli), 12km (kilpailukeskus), 16km + maali. Juomana on High5 -urheilujuomaa ja vettä.
- 12km:n pisteelle voi jättää omia juomapulloja merkittyyn paikkaan.
- Ainoastaan 12km:n juomapistellä juoma on mukeissa. Mukeja ei saa viedä juomapisteltä eteenpäin reitille, vaan ne on jätettävä juomapisteen roskiksiin. Reitillä olevilla juomapisteillä mukeja ei käytetä maaston roskaantumisen välttämiseksi. Juomaa saa isoista avoastioista kannuilla omiin pulloihin tai juomapusseihin.
- Reitillä olevat juomapistet ovat 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 nyrjähdysiin. 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, 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 juomapisteiden tai kilpailukeskuksen roskiksiin. Roskia ei saa missään tapauksessa pudottaa matkan varrelle, sillä se vaarantaa kilpailun lupien saannin jatkossa. Tahallinen roskaaminen johtaa kilpailijan 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.

Kyseessä ei ole maantiejuoksu, joissa mukien heittäminen reitille on usein tapana. Järjestäjät eivät ole paikalla siivoamassa osanottajien jälkiä, vaan tarjoamassa juoksijoille hienoa elämystä. Jokainen juoksija on siis omalta osaltaan vastuussa siitä, että maasto jää tapahtuman jäljiltä moitteettomaan kuntoon, ja vastaavia juoksuja 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 välttyt käsittelemästä tahmaisista geelipakkauksista matkalla, ja voit laittaa pakkaukset roskeen jo etukäteen. Näin riski geelipakkausten joutumisesta maastoon on nolla.

### **Huolto**

Osanottajien huoltaminen on mahdollista 12km:n juomapisteen kohdalla. Tähän voi jättää myös omia juomapulloja etukäteen. Reitillä varrella 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, banaani ja suolainen naposteltava.
- 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, mutta saunatilat ovat liian pienet koko osanottajajoukolle. Jos jonoa on liikaa, on tarjolla valitettavasti vain suihku kotona tai peseytyminen myöhemmin Oittaaan ulkoilumajan saunalla (ei kuulu osanottomaksuun).

### **Palkintojenjako**

- Pidetään kaikkien sarjojen tulosten selvittyä noin klo 13-13.30.
- Palkintoja jaetaan seuraavasti: M21km, N21km, molemmissa 6 parasta. M12km, N12km, molemmissa 3 parasta. Bodom Double (Bodom Night 10km + Bodom Trail 21km yhteisaika), miehet ja naiset nopein. Lisäksi arvontapalkintoja. Nuoret 6km: 3 nopeinta + arvontapalkintoja. Kaikille nuorten sarjan juoksijoille on maalissa mitali. Aikuiset 6km: vain arvontapalkintoja.

- Arvontapalkinnot arvotaan matkaan lähteneiden kesken. Tarkasta maaliintulon jälkeen tulostaululta osuiko onni kohdalle ja nouda palkintosi infosta. Noutamattomia arvontapalkintoja ei lähetetä kisan jälkeen.

### Tulokset

- Tulokset julkaistaan netissä [bodomtrail.com](http://bodomtrail.com) lähes reaaliaikaisesti. BUFF® Trail Tour Finlandin pisteet löytyvät kisatulosten yhteydessä ja kisan jälkeen osoitteesta [www.trailrunning.fi](http://www.trailrunning.fi).

### 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 tunnukseksi #BodomTrail.
- Huomaa myös Bodom Trailin kanavat sosiaalisessa mediassa: [Facebook](#), Instagram [@BodomTrail](#), Twitter [@BodomTrail](#).

Siinä kaikki. Hauskaa ja reipasta päivää Pirttimäen poluilla!

*Bodom Trail -järjestelytiimi*

Tapahtuman kumppanit:

