

Bodom Night by Petzl kilpailuohjeet ja säännöt



Päivitetty 21.4.2018. Ohjeisiin saattaa tulla vielä pieniä tarkennuksia.
Linkit muiden juoksujen ohjeisiin [kisaohjeet-sivulta](#).



1. Saapuminen & pysäköinti

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

Kisapaikalle ei ole erillisiä tienvarsioasteita.

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.** Mikäli juokset Bodom Doublen, ja autosi on yön yli Pirttimäessä, ilmoita tästä pysäköinnin ohjaajille.

Vihdintien suunnasta tulevat osanottajat

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

Poistuminen Pirttimäestä kisan jälkeen

- Jos saavut paikalle linja-autolla, huomaa että linja ei liikennöi yöllä juoksun jälkeen. Sovi paluukyyti muiden osanottajien kanssa esim. Facebookissa tai kisapaikalla.

Kisabussi

- Helsingin keskustasta järjestetään paikan varanneille yhteiskuljetus, joka lähtee Kiasman pikavuoropysäkillä klo 20:00 ja palaa samaan paikkaan juoksun jälkeen.

2. Kilpailumateriaalin nouto

- Kisabussilla saapuville toimitetaan materiaali suoraan bussiin. Ei tarvetta noutaa sitä kisatoimistosta.
- 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 11-16 ja 19-22.
- Samassa yhteydessä on mahdollista noutaa myös Bodom Teamin 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 ja kisapaidan tilanneille Bodom Trail -juoksupaita. Numerolapussa on repäisyliuska varustesäilytystä varten. Bodom Double - juoksijoiden paketissa on Bodom Trail Buff-huivi ja 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@gmail.com. Paperitodistuksesta ota kuva ja lähetä se.
-

3. Kilpailuvarusteet

Pakolliset varusteet:

- Otsalamppu
- 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. Säilytyspistessä on teippiä ja nitoja lipukkeen kiinnittämistä varten.

Kisatori

- Petzlin esittelypisteeltä löytyvät uusimmat polkujuoksuun sopivat otsalamput. Lamppuja on mahdollista lainata juoksuun ennakkoon varaamalla.
- Salomonin pisteellä on laaja valikoima testikenkiä, joilla saa juosta myös kisan.
- 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.
- Pirttimäen kahvio on auki klo 22:een asti.

5. Lähtöjärjestely

- Lähtö tapahtuu kahdessa erässä klo 22.00 ja 22.05. Alun perin tarjolla ollut klo 22:10 ryhmä yhdistetään klo 22:05 lähtöön. Ryhmissä on 150-200 juoksijaa. Näin minimoidaan ruuhkat kapeilla metsäpoluilla. Tarkista oma lähtöryhmäsi lähtölistasta.
- Asettuminen lähtöalueelle tapahtu klo 21.45 alkaen. Edellisen ryhmän lähdettyä seuraava ryhmä siirtyy lähtökarsinassa pykälän eteenpäin. Noudata lähdössä järjestäjien ohjeita. [Lähtöalueen kartta.](#)

6. Kisan aikana

Reitin merkintä

- Reitti on viitoitettu kauttaaltaan heijastinteipeillä, jotka ovat noin puolen metrin korkuisten tikkujen päässä. Tikuiissa on lisäksi neonoranssi teippi päiväkisan viitoituksia varten.
- Joissakin risteyksissä oikea suunta osoitetaan heijastavilla nuolilla.
- Osassa risteyksistä on yhtenäinen sinivalkoinen muovinauha, joka sulkee väärät polut. Nauhalla näytetään tältä:



- Lisäksi reitillä on ulkoilureittien ja isoimpien polkujen risteyksissä toimitsijoita opastamassa osanottajia ja muita ulkoilijoita sekä huolehtimassa tapahtuman turvallisuudesta.

Juoma

- Kisareitillä on yksi juomapiste noin 7km:n kohdalla. Juomana on High5 -urheilujuomaa ja vettä. Lisäksi juomaa on maalissa.
- Mukeja ei saa viedä juomapisteeltä eteenpäin reitille, 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

- Ensiapua on tarjolla juomapisteellä ja kilpailukeskuksessa. 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 juoksija tarvitsee apua, pysähdy auttamaan. Se on omaa juoksuasi tärkeämpää.

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 kilpailijan 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 juoksuja 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 vältyt käsittelemästä tahmaisista geelipakkauksista 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 jätteastioihin!

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.
- 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

- Omat eväät. Kahvio ei ole auki juoksun jälkeen.

Pesu

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

Palkintojenjako

- Noin klo 23:30.
- Palkintoja jaetaan seuraavasti: M10km, N10km, molemmissa 3 parasta. Lisäksi arvontapalkintoja.
- Arvontapalkinnot jaetaan maaliintulon yhteydessä. Saat siis tiedon mahdollisesta arvontavoitosta heti maaliin saavuttuasi. Arvontojen voittajista ei tiedoteta muuten.

Tulokset

- Tulokset julkaistaan netissä bodomtrail.com reaaliaikaisesti ja tulostaululla huoltorakennuksen seinässä sitä mukaa kun kisatoimisto ehtii printata.

Yöpyminen

- Laadukasta majoitusta kisaan tarjoo noin 2km:n päässä kilpailukeskuksesta sijaitseva [Kaisankoti](#). Kaisankodissa on myös asuntovaunu- ja telttapaikkoja. Varaukset suoraan Kaisankodista, puh. 09-887191.
- Bodom Double -juoksijoilla on mahdollisuus telttailuun Pirttimäen ulkoilumajan lähistöllä.
- Jos autosi jää pysäköintipaikalle yöksi, ilmoita siitä pysäköinnin ohjaajille, jotka näyttävät sellaisen paikan, joka mahdollistaa tiiviin pysäköinnin lauantaina.

Valokuvat ja videot

- Valokuvia julkaistaan viikonlopun aikana sosiaalisessa mediassa: [Facebook](#), Instagram [@BodomTrail](#), Twitter [@BodomTrail](#). Tapahtumasta kuvataan myös videomateriaalia, jota julkaistaan kisan jälkeen.
- Tägää omat postauksesi #BodomNight ja #BodomTrail.

Unohtumatonta yöjuoksuelämystä kaikille!

Bodom Trail -järjestelytiimi

Tapahtuman kumppanit:

