

Bodom Trail kilpailuohjeet ja säännöt



Päivitetty 21.4.2018. Ohjeisiin saattaa tulla vielä pieniä tarkennuksia.

Nämä ohjeet koskevat juoksujia lauantaina 5.5.

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

1. Saapuminen & pysäköinti

Tapahtumaan on tulossa 1300 osanottajaa, joista noin 300 bussikuljetuksella. Alueella on pysäköintitilaa noin 300 autolle, joihin pitää siis mahtua 1000 juoksijaa. Tämän vuoksi kilpailukeskuksen pysäköintialueelle päästetään vain sellaisia autoja, joissa on vähintään kolme juoksijaa. Kyytien yhdistelypiste on saapuessa Oittaalla ja poistuessa tapahtuma-alueen portilla. 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 ehdottaa tätä idän suunnasta saapuville.
- Täydet autot voivat ajaa Kunnarlantietä suoraan Pirttimäkeen.
- Vajaat autot: Noudata pysäköintiohjaajien neuvoja [Oittaan ulkoilualueen pysäköinnissä](#).
- Aja Oittaan 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 ja Bodomintietä Bodomjärven pohjoispuolelta tulevat osanottajat

- Yhdistelkää kyytejä etukäteen mahdollisuuksien mukaan. Pirttimäkeen päästetään suoraan vain ne autot, joissa on vähintään kolme juoksijaa. Autot, joissa on 1-2 juoksijaa, ohjataan ensin Oittaalle (3km Pirttimäestä etelään), josta saapuminen vastaavasti kyytejä yhdistellen kuten yllä. Varaa tähän aikaa noin puoli tuntia.

Poistuminen Pirttimäestä kisan jälkeen

- Käyttäkää joko samoja yhteiskyytejä kuin tullessa tai kyytien yhdistelypistettä Pirttimäen risteyksessä olevalla linja-autopysäkillä. Huolehtikaa, että kaikilla samassa kyydissä tulevilla on paluusuunnitelma, eikä kukaan jää ilman kyytiä omalle autolle Oittaalle.
- Bussi 246:n pysäkki on aivan kilpailukeskuksen portinpielessä. [Kisapäivän aikataulu](#), bussit mm. klo 12:13, 13:17 ja 14:26.
- [Kisabussit](#) linjasta riippuen klo 14-14.30. (Kisabussilla saapuneille. Muuten paikalle tulleille löytyy yksittäisiä paluupaikkoja kisabusseissa.)

2. Kilpailumateriaalin nouto

- Kisabussilla saapuville toimitetaan materiaali suoraan bussiin. Jos kuitenkin haluat noutaa sen toimistosta, lähetä viesti bodomtrail@gmail.com viimeistään 30.4.
- Torstaina 3.5. klo 11.00-17.30 [Intersport Mikonkadulta](#), Mikonkatu 7, 00100 Helsinki. Rautatientorin välittömässä läheisyydessä. [Ajo-ohjeet](#).

- Perjantaina 4.5. ja lauantaina 5.5. 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 (paitsi aikuisten 6km:lla), Good'n'Go-eväspatukka, High5 urheilujuomaporettabletteja noin 1l juomaa varten, ja Bodom Trail -juoksupaita sen tilanille. Numerolapussa on repäisyliuska varustesäilytystä varten. Bodom Double -juoksijoille on kaksi numerolappua, toinen Bodom Nightia ja toinen Bodom Trailia varten.
- Jos joudut perumaan juoksusi, voit siirtää osanoton ensi vuoteen lääkärintodistuksella tai hankkia tilallesi sijaisen. Uusi juoksija täyttää itse omat tietonsa pois jäävän juoksijan saaman henkilökohtaisen linkin kautta, joka löytyy ilmoittautumisen 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 meilaa se osoitteella bodomtrail@gmail.com. Paperitodistuksesta ota kuva ja lähetä se.

3. Kilpailuvarusteet

Pakolliset varusteet:

- Numerolappu kiinnitettynä rintaan. Numero sisältää ajanottosirun. Muihin paikkoihin numerolapun kiinnittäneille juoksijoille ei voida taata onnistunutta ajanottoa, jolloin nimi ei näy tulostulostelossa.

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 polkujuoksuokemuksesta riippuen 30-60% kauemmin kuin vastaava matka maantiellä. Useimmilla 21km:n juoksijoilla se tarkoittaa energiatäydennyksen tarvetta.
- Maastolenkkarit. Reitini voi kiertää tavallisilla lenkkareilla, mutta matkalla on kivikkoa, juuria ja märkiä paikkoja, joissa polkujuoksuun tarkoitetut jalkineet ovat paremmat. Kengät kastuvat varmasti. Ilman nastakenkiä pärjää hyvin, mutta sadekeleillä ne antavat kivikossa lisävarmuutta. Kisapaikalla on Salomonin testikenkiä, joita voi 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.
- 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 tarvikkeita lipukkeen kiinnittämistä varten.

Muksula

- Lastenhoidon järjestäminen Bodom Trailin ajaksi on helppoa: Kisapaikalla on muksula, jossa lapsille on tarjolla omaa ulkoilua 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, Petzl otsalamput, Julbo urheilulasit, Bridgedale sukat, CamelBak juomareput ja pullot, Leki juoksusauvat.
- Paikalla on myös muita tapahtumia esittäytymässä. Löydä itsellesi kesäksi liikunnallista tekemistä! Vaivoihin löydät helpotusta kiropraktikko Anders Åkermanin pisteeltä.

5. Lähtöjärjestely

12/21km

- Lähtö tapahtuu viidessä erässä klo 10.00, 10.05, 10.10, 10.15 ja 10.20. Ryhmissä on noin 250 juoksijaa. Näin minimoidaan ruuhkat kapeilla metsäpoluilla. Tarkista oma lähtöryhmäsi [lähtölistasta](#).
- Numerolapuissa on lähtöryhmittäin erilainen taustaväri ja lähtöryhmä on merkitty numerolappuun. Lähtöalueelle päästetään vain oikeaan ryhmään kuuluvia juoksijoita.
- 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 pääosin merkkitikuilla, joiden päässä on 5x5cm neonoranssi lippu. Osassa tikuista on myös heijastinteippi Bodom Nightin viitoituksiin liittyen.
- Risteyksissä on yhtenäinen sinivalkoisella muovinauha, joka sulkee väärät polut
Nauha näyttää tältä:



- 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 juomapisteeltä eteenpäin reitille, vaan ne on jätettävä juomapisteen roskiksiin. Jätteen määrän minimoimiseksi mukeja on varattu yksi per juoksija. Jos juot enemmän kuin yhden mukillisen, pyydä toimitsijoilta täydennystä samaan mukiin.
- 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 vältytään 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 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 vältyt käsitlemästä 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 jätteastioihin!

Huolto

Osanottajien huoltaminen on mahdollista 12km:n juomapisteen kohdalla. Tähän voi jättää myös omia juomapulloja etukäteen. Reitin 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-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, mutta saunatilat ovat liian pienet koko osanottajajoukolle. Jos jonoa on liikaa, vaihtoehdot ovat 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:
21km: M ja N yleinen, molemmissa 6 parasta, N23 ja N23, molemmissa nopein.
12km: M ja N yleinen, molemmissa 3 parasta.
Bodom Double (Bodom Night 10km + Bodom Trail 21km yhteisaika), M ja N 3 parasta.
6km: Tytöt ja pojat, molemmissa 3 nopeinta + arvontapalkintoja. Kaikille nuorten sarjan juoksijoille on maalissa mitali. Aikuiset 6km: arvontapalkintoja.
- Arvontapalkinnot jaetaan suoraan maalissa. Jos onni osui kohdalle, saat tietää siitä heti maaliin tultuasi. Arvontapalkintolistaa ei ole erikseen esillä.

Tulokset

- Tulokset julkaistaan netissä bodomtrail.com reaaliaikaisesti. BUFF® Trail Tour Finlandin pisteet löytyvät kisatulosten yhteydessä ja kisan jälkeen osoitteesta www.trailrunning.fi.

Valokuvat ja videot

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

Siinä kaikki. Hauskaa ja reipasta päivää Pirttimäen poluilla!

t. Bodom Trail -järjestelytiimi

Bodom Trailin yhteistyöyhteydet:

 SUUNTO

 salomon

 HIGH5
SPORTS NUTRITION

 INTERSPORT
SPORT TO THE PEOPLE

 Arla

 PETZL

 hiQ

 VENTONIEMI
buses

Buff Trail Tour Finland -kumppanit:

 Buff

 Julbo

 CAMELBAK

 bridgedale

 GOOD 'N' GO

 LEKI