

Bodom Team, kilpailuohjeet ja säännöt



Päivitetty 1.5.2025. Ohjeisiin saattaa tulla vielä pieniä tarkennuksia. Nämä ohjeet koskevat Bodom Team -juoksua perjantaina 9.5. Linkit muiden juoksujen ohjeisiin [kisaohjeet-sivulta](#).

1. Saapuminen & pysäköinti

Osoite on Kunnarlantie 110, Pirttimäen ulkoilualue. Kisapaikalle ei ole erillisiä tienvarsioasteita.

Pysäköintialueiden niukkuuden vuoksi ja ympäristösyistä toivomme mahdollisimman monen saapuvan paikalle yhteiskyydeillä. Bodom Trailin kisabussit lauantaina hoitaa [Ventoniemi](#), jolta voi tarvittaessa tilata ajon myös perjantaille.

Jos saavutte bussilla, bussin tulee olla paikalla viimeistään 13:15, jotta kisa-alueen pysäköintipaikat voidaan täyttää sen jälkeen, kun juoksijat ovat poistuneet bussista.

Jos saavutte omilla autoilla, yhdistelkää kyytejä mahdollisuuksien mukaan.

Pirttimäessä noudata pysäköintiohjaajien neuvoja. Omatoiminen pysäköinti Pirttimäessä ei ole sallittua, sillä se johtaa pysäköintipaikkojen vajaatäyttöön.

2. Kilpailumateriaalin nouto

- Kisatoimistosta perjantaina 9.5. klo 12:00 alkaen. Toimisto on teltassa ruskean varastorakennuksen parkkipaikan puoleisella kulmalla.
- Yksi henkilö voi noutaa koko joukkueen materiaalit.
- Samassa yhteydessä voi noutaa myös Bodom Trailin materiaalit.

Materiaaliin kuuluu

- Numerolappu ja 4kpl hakaneuloja
- Bodom Team -merkki, jonka voi kiinnittää silittämällä omaan juoksupaitaan

Numerolapussa on repäisyliuska varustesäilytystä varten. Omalla autolla saapuvia juoksijoita pyydämme säilyttämään varusteet autossa.

Peruutustilanteessa paikan voi siirtää yhden kerran seuraavaan vuoteen tai tilalle voi ilmoittaa toisen juoksijan. Siirto tai juoksijan vaihto tehdään joukkueen saaman ilmoittautumislinkin kautta, joka löytyy ilmoittautumisesta lähetetystä vahvistusviestistä. Linkki on joukkueen ensimmäisenä ilmoitetun henkilön sähköpostissa. Siirto ensi vuoteen on maksuton 27.4. asti. Sen jälkeen hinta on 12€. Muita muutoksia voi tehdä ilmaiseksi. Muutokset ovat mahdollisia kilpailun alkuun asti.

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, märkiä paikkoja ja mahdollisesti jäätä, joissa polkujuoksuun tarkoitetut jalkineet ovat paremmat. Kengät kastuvat reitillä varmasti.
- 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

- Hallissa urheilukentän takana. Merkitse varusteesi omalla kilpailunumerollasi. Numerolapussa on tätä varten repäisyliuska. Säilytyspistessä on teippiä ja nitojia lipukkeen kiinnittämistä varten. Omalla autolla saapuvia juoksijoita pyydämme säilyttämään varusteet autossa.

Kisatori

- Salomonin pisteellä on valikoima testikenkiä, joilla saa juosta myös kisan.
- Suunnon urheilukellot esillä ja lainattavissa myös kisaan.
- Kilpailukeskuksessa on yhteistyökumppanien myynti- ja esittelypisteitä, joista voi täydentää kisavarusteita ja energioita: treeline.fi kauppa, Salomon, Suunto, Aonach.xyz, ja kotimaiset Ukuit -merinovaatteet. Lisäksi Nuuksion ulkoilufestari Nouxfest esittäytyy. Kisatarjouksia, mm. Suunto-kelloista -10%!

Joukkuevalokuva

- Kaikilla joukkueilla on mahdollisuus ammattikuvaajan ottaaman tiimikuvaan lähtöalueella. Seuraa kuuluttajan ohjeita. Tiimikuvia julkaistaan jälkepäin kisan kanavilla, ja niitä saa tarvittaessa tiimin käyttöön tarkemmassa resoluutiassa.

5. Lähtöjärjestely

Lähtö tapahtuu lähtökaaren alta.

7km

- Lähtö klo 13:45. Kuuluttaja ilmoittaa lähtöalueelle siirtymisestä noin klo 13:35. Koko ryhmä lähtee kerralla.

10km

- Lähtö tapahtuu noin 30 juoksijan erissä minuutin välein klo 14:00 alkaen. Ensimmäiseen erään voivat hakeutua kärkisijoja tavoittelevat juoksijat. Muut erät kootaan joukkueittain 1-3 joukkuetta yhdessä. Joukkueet voivat itse hakeutua haluamaansa lähtöerään. Tällä järjestelyllä minimoidaan ruuhkat kapeilla metsäpoluilla.
- Asettuminen lähtöalueelle tapahtuu 7km:n lähdön jälkeen klo 13:50 alkaen. Ensimmäisen erän lähdettyä seuraava erä siirtyy lähtöviivalle, ja muut etenevät karsinassa pykälän eteenpäin. Noudata lähdössä järjestäjien ohjeita.

6. Kisan aikana

Reitin merkintä

- Reitti on viitoitettu merkkitikuilla, joiden päässä on 5x5cm neonoranssi lippu.
- Risteyksissä on nuolikylttejä osoittamassa oikeaa suuntaa. Kylteissä on punainen nuoli valkoisella pohjalla.
- Lisäksi reitillä on ulkoilureittien ja isoimpien polkujen risteyksissä toimitsijoita opastamassa osanottajia ja muita ulkoilijoita sekä huolehtimassa tapahtuman turvallisuudesta.



Juoma

- Kisareitillä on yksi juomapiste noin 3km ennen maalia. Lisäksi juomaa on maalissa. Juomana on vettä ja Nosht-urheilujuomaa.
- Mukeja ei saa viedä juomapisteeltä eteenpäin, vaan ne on jätettävä juomapisteen roskikseen. Mukeja on varattu jätteen minimoimiseksi yksi per juoksija. Jos juot enemmän kuin mukillisen, pyydä toimitsijalta täydennystä samaan mukiin.
- Juomapiste on 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 naarmujen ja nyrjähdysten hoitoon.
Ensiaputiimin puhelinnumero 0408013536 on painettu numerolappuihin.
- Jos tarvitset ensiapua:
 1. Pienet haavat tms.: pyydä seuraavalta reittitoimitsijalta tai EA-pisteeltä apua puhdistamiseen ja sitomiseen.
 2. Nyrjähdys: Jäähdytä vammaa reitin varrella. 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.
 4. Jos mukanasi on puhelin, vakavassa loukkaantumistilanteessa tai sairaskohtauksessa ilmoitus suoraan 112:een ja sitten järjestäjille. Pelastuslaitos suosittaa lämpimästi 112-sovelluksen asentamista ja käyttämistä tarpeen tullen - hyvä olla varalla muutenkin kuin kisassa!
- Jos toinen osanottaja tarvitsee apua, anna sitä. Se on omaa suoritustasi tärkeämpää.
- Ensiaputiimi (SPR) käyttää ensiaputilanteissa suojavälineitä ja minimoi fyysiset kontaktit ensiapua tarvitsevien kanssa. Mahdollisessa elvytystilanteessa ei käytetä puhalluselvytystä.

Keskeytys

- Jos pystyt 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. Kiirottömässä kuljetustilanteessa varaudu odottamaan.
- *Ilmoita aina keskeytyksestä maalissa tai kisatoimistossa.* Näin vältetään turhilta etsinnöiltä.

Roskat

Kuljeta roskat juomapisteen tai kilpailukeskuksen roskiksiin. Roskia ei saa pudottaa matkan varrelle, sillä se vaarantaa kilpailun lupien saannin jatkossa. Jokainen juoksija on omalta osaltaan vastuussa siitä, että maasto jää tapahtuman jäljiltä moitteettomaan kuntoon. Tahallinen roskaaminen johtaa koko joukkueen suorituksen hylkäämiseen.

Bodom Trailin reitiltä kisan jälkeen löytyneiden roskien määrä on ollut viime vuosina todella vähäinen. Pidetään sama linja tälläkin kertaa! Kiitos jo etukäteen!

Vinkki energiageelejä käyttäville juoksijoille: Salomonin ja Noshtin tuotteisiin kuuluu käteviä geelipulloja, joista energiaa voi annostella sopivasti tarpeen mukaan. Näin välttyt 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 jätetietoihin!

Huolto

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

Ohittaminen

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.

Yleinen toiminta

Luonnon, muiden ulkoilijoiden ja toisten osanottajien kunnioittaminen on oleellinen osa polkujuoksua. Toimi tapahtumassa niin, että siitä jää hyvä mieli itsellesi ja muille. Noudatamme tapahtumassa [polkujuoksijan etikettiä](#).

7. Kisan jälkeen

Maaliintulo

- Maalissa on juomana Nosht -urheilujuomaa, Heineken 0.0 alkoholiton olutta, OddlyGood - jääkahvia (vegaaninen, laktoositon) ja vettä. Eväsvalikoimaan kuuluu Arlan proteiinivanukkaita, Vaasan leipomotuotteita ja Kespron tarjoamia banaaneja, suklaata 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 jätetastia.

Ruokailu

- Pirttimäen kahvion maukas keittolounas ja muu välipalatarjonta paikkaavat energiavajeen kisan jälkeen. Kahviossa on kaksi erillistä maksulinjaa, käteismaksut ja korttimaksut. Ruokalistalla on lasagne, kasvislasagne, kanakeitto, lohikeitto ja kasvissosekeitto.

Pesu

- Suihkut ovat käytössä ja saunat ovat lämpimänä juoksun jälkeen. Saunatiloissa saattaa tulla ahdasta, mutta sopu antaa sijaa.
- Muita pesumahdollisuuksia suihku kotona, läheisen Backbyn kartanon saunaosasto ja Oittaaan ulkoilumajan sauna. Backbyn ja Oittaaan saunat eivät kuulu osanottomaksuun.

Palkintojenjako

- Pidetään kun suurin osa juoksijoista on päässyt maaliin, noin klo 16. 10km:n sarjassa joukkueen tulos on 4 nopeimman yhteisaika.
- Palkintoja jaetaan 10km:n matkan kolmelle parhaalle joukkueelle (joukkueen 4 nopeinta). 7km:n joukkueiden kesken arvotaan yksi palkinto.

- 10km:n voittajajoukkue saa vuodeksi haltuunsa Avain Yhtiöiden lahjoittaman kiertopalkinnon.

Tulokset ja seuranta

- Tulokset julkaistaan netissä bodomtrail.com reaaliaikaisesti.
- Kisan [Facebook](#) ja Instagram [@BodomTrail](#) seuraavat kisan kulkua. Livekuvaa mahdollisuuksien mukaan.

Valokuvat ja videot

- Valokuvia ja videoita julkaistaan kisapäivänä ja lisää kisan jälkeen. Linkit löytyvät kisan nettisivulta ja facebookista.
- Omat kuvat ja kommentit voi merkitä sosiaalisessa mediassa tunnuksilla #BodomTeam, #BodomTrail ja #BodomTrail2025.
- Huomaa myös Bodom Trailin kanavat sosiaalisessa mediassa: [Facebook](#) ja Instagram [@BodomTrail](#)

Innostavaa polkujuoksumatkaa Pirttimäen poluilla!

Bodom Trail -järjestelytiimi

Tapahtuman kumppanit

