



# Bodom Trail 2025 kilpailuohjeet ja säännöt

Päivitetty 30.4.2025. Bodom Team -juoksusta on erilliset ohjeet. Ohjeisiin saattaa tulla vielä pieniä tarkennuksia. Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan kisapaikalla tai mikäli mahdollista, päivittämällä tätä ohjetta kisan nettisivulle.

## 1. Saapuminen & pysäköinti

Tapahtumaan on tulossa noin 950 osanottajaa, joista noin 150 bussikuljetuksella. Alueella on pysäköintitilaa noin 170 autolle, joihin pitää siis mahtua noin 800 juoksijaa. Tämän vuoksi kilpailukeskuksen pysäköintialueelle päästetään vain sellaisia autoja, joissa on vähintään neljä juoksijaa. Kyytien yhdistelypiste on saapuessa Oittaalla ja poistuessa tapahtuma-alueen portilla. Facebookissa on [Kimppakyytejä Bodom Trailille](#) -ryhmä, jossa voi sopia muualta lähteivistä yhteiskyydeistä. Lämmin suositus, säästä luontoa ja parkkitilaa, älä aja yksin!

Saapuminen muuten kuin omalla autolla:

- [Kisabusseissa](#) on vielä tilaa, hyödynnä ihmeessä, jos saavut pääkaupunkiseudulta! Lipun voi lunastaa henkilökohtaisen linkin kautta 4.5. asti.
- Voit jättää auton Oittaan ulkoilualueen pysäköintiin ja tulla loppumatkan (3,5km) polkupyörällä hyväkulkuista pyörätietä.
- Bussilla 246/246K Espoon keskuksesta.

Autojen pysäköinti tapahtuu seuraavasti:

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

- Täydet autot, idästä saapuvat: Poistu Kehä 3:lta Röylän/Kulloon liittymässä ja aja kilpailukeskukseen (Kunnarlantie 110) Bodomjärven pohjoispuolelta.
- Vajaat autot ja kaikki lännestä saapuvat: Poistu Kehä 3:lta Kunnarlan liittymästä (liittymä 30). Noudata pysäköintiohjaajien neuvoja [Oittaan ulkoilualueen pysäköinnissä](#). Oittaalla Pirttimäkeen: ota joko oma kyyti täyteen muita juoksijoita tai siirry itse seuraavan sellaisen auton kyytiin, jossa on tilaa. Kyytien yhdistely tapahtuu pysäköintialueen vieressä olevalla linja-autopysäkillä, kävelymatka 100-200m. Pysäköinnin ohjaaja antaa täysille autoille pysäköintilipun, jolla pääsee Pirttimäen pysäköintiin. Menetelmä on toiminut hyvin edellisinä vuosina, ja se lisää matka-aikaa vain muutamia minuutteja. Vajaat autot joudutaan valitettavasti käännettämään Pirttimäen portilla, koska tila loppuu muuten kesken.
- Pirttimäessä noudata pysäköintiohjaajien neuvoja. **Omatoiminen pysäköinti Pirttimäessä ei ole sallittua, sillä se johtaa pysäköintipaikkojen vajaatäyttöön.**
- **Juoksijoiden jättö ja nouto Pirttimäen edustan linja-autopysäkillä.**

### Vihdintien suunnasta ja Bodomintietä Bodomjärven pohjoispuolelta tulevat osanottajat

- Yhdistelkää kyytejä etukäteen mahdollisuuksien mukaan. Pirttimäkeen päästetään suoraan vain ne autot, joissa on vähintään neljä juoksijaa. Vajaat autot ohjataan Espoon automuseolle (noin 2km kilpailukeskuksesta), josta saapuminen vastaavasti kyytejä yhdistellen kuten yllä. Varaa tähän riittävästi aikaa.
- Pysäköinti Myllyjärventiellä ei ole sallittua. Alueella on pysäköintikielto ja asukkaat ovat tarkkana ja kutsuvat pysäköinninvalvonnan jos näkevät sen tarpeelliseksi.

## Poistuminen Pirttimäestä kisan jälkeen

- Käyttäkää joko samoja yhteiskyytejä kuin tullessa tai kyytien yhdistelypistettä Pirttimäen risteyksessä olevalla linja-autopysäkillä. Tästä voi myös noutaa juoksijoita. Huolehdi, että kaikilla samassa kyydissä tulevilla on paluusuunnitelma, eikä kukaan jää ilman kyytiä omalle autolle Oitalle.
- Bussi 246K:n pysäkki on aivan kilpailukeskuksen portinpielessä.
- Kisabussit linjasta riippuen klo 14:30-15. Helsingin keskustaan kaksi paluubussia, aikaisempi mahdollisimman pian klo 13:n jälkeen. Kisabusseissa voi olla yksittäisiä paluupaikkoja, kysy infosta jos tarvitset.

## 2. Kilpailumateriaalin nouto

Kilpailumateriaali noudetaan itsepalveluna kisatoimistosta Pirttimäestä perjantaina 9.5. klo 12-18 ja lauantaina klo 8:00 alkaen. Noutamalla kilpailumateriaalin osanottaja sitoutuu noudattamaan järjestäjien ohjeita, kilpailun sääntöjä ja henkeä. Materiaalin voi noutaa myös kaverille.

Materiaalin jako tapahtuu ulkotiloissa. Osanottaja kerää materiaalin itse. Toimitsijat auttavat osanottajatietojen muutoksissa ym. poikkeustilanteissa.

Materiaaliin kuuluu

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

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

Juoksupaikan voi siirtää yhden kerran seuraavaan vuoteen. Siirto on maksuton 27.4. asti, sen jälkeen siirtomaksu 12€. Lääkärintodistusta ei tarvita, voit tehdä siirron suoraan oman ilmoittautumislinkkisi kautta.

## 3. Kilpailuvarusteet

### Pakolliset varusteet:

Numerolappu kiinnitettynä rintaan. Numero sisältää ajanottosirun. Muihin paikkoihin numerolapun kiinnittäneille juoksijoille ei voida taata onnistunutta ajanottoa. Järjestäjän nimeämällä karkijuoksijoilla GPS-seurantalaite.

### Suosittelavat varusteet:

- **Juomapullo, juomareppu tai oma muki. Reitin varrella olevista juomapisteistä saa juomaa vain omiin astioihin.** Ainoastaan kierrosten välisellä (12km) juomapisteellä on kertakäyttömukit.
- 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. Reitillä on kivikkoa, juuria, mutaa ja mahdollisesti myös jäätä, joissa polkujuoksu kengät toimivat paremmin kuin tielenkkarit. Kengät kastuvat varmasti.
- Sääret peittävä asu. Polun varren varvikko voi naarmuttaa paljaita sääriä.
- Kisapaikalla on Salomonin testikenkiä ja Suunnon urheilukelloja, joita voi halutessaan kokeilla myös kisassa.

## 4. Ennen lähtöä

- Kiinnitä kilpailunumero rintaan.
- 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.
- Pukeutumistilat ovat pienet. Suosittelemme pukemaan kisa-asun jo kotona tai vaihtamaan vaatteet autossa tai ulkotiloissa.
- Kilpailukeskuksessa on yhteistyökumppanien myynti- ja esittelypisteitä, joista voi täydentää kisa- ja treenivarusteita: Treeline, Salomon, Suunto, Aonach.xyz, ja kotimaiset Ukuit -merinovaatteet. Lisäksi Nuuksion ulkoilufestari Nouxfest esittäytyy. Kisatarjouksia, mm. Suunto-kelloista -10%!

## 5. Lähtö

### 12/21km

- Matkaan lähdetään noin 30 hengen erissä minuutin välein. Erät siirtyvät lähtökarsinassa minuutin välein pykälän eteenpäin.
- Voit hakeutua itse lähtöerään, jonka uskot vauhdillesi sopivaksi.
- Kilparyhmä lähtee ensimmäisenä klo 10:00. Tähän erään kuuluvat kärkisijoituksia tavoittelevat miehet ja naiset. Erän koko on arviolta 30-50 juoksijaa.

### 6km

- Lasten 6km:n lähtö klo 12:30.
- Pienillä lapsilla voi olla saattaja.
- Kokoontuminen lähtökaaren lähelle klo 12:20. Lähtöpaikka on lähtökaaren alla, jonne siirrytään klo 12:25, kun 12/21km:n juoksijoiden pääsy loppulenkille sulkeutuu.

## 6. Kisan aikana

### Reitin merkintä

- Reitti on viitoitettu pääosin merkkitikuilla, joiden päässä on 5x5cm neonoranssi lippu.
- Risteyksissä on yhtenäinen sinivalkoinen muovinauha, joka sulkee väärät polut. Nauha näyttää tältä:



- Reitillä on myös oleellisimmissa paikoissa nuolikylttejä osoittamassa oikeaa suuntaa.
- Lisäksi reitillä on ulkoilureittien ja isoimpien polkujen risteyksissä toimitsijoita opastamassa osanottajia ja muita ulkoilijoita sekä huolehtimassa tapahtuman turvallisuudesta.

### Matkan valinta 12km / 21km

- Ensimmäisen 12km:n lenkin aikana voit päättää, jatkatko vielä toisen lenkin 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, pehmeitä suokohtia, jyrkkiä kallioita ja reitin hienoimmat maisemat. Siihen kuluu lähes yhtä kauan kuin ensimmäiseen 12km:iin.
- Pääsy toiselle kierrokselle sulkeutuu klo 12:20.
- Reitti on sama kuin vuonna 2024.

### Juoma

- Kisareitillä on 3 juomapistettä: 6km (1. lenkin puoliväli), 12km (kilpailukeskus), 16km + maali. Juomana vesi ja Nosht-urheilujuoma.
- 12km:n pisteellä on pöytä omille juomapulloille. Merkitse pullosi niin, että tunnistat sen.
- Ainoastaan 12km:n juomapisteellä juoma on mukeissa. Mukeja ei saa viedä reitille, vaan ne on jätettävä juomapisteen roskiksiin. Jätteen minimoimiseksi mukeja on varattu 1/ juoksija. Jos juot enemmän kuin mukillisen, pyydä toimitsijoilta täydennystä samaan mukiin.
- **Maastossa olevilla juomapisteillä mukeja ei käytetä jätteen minimoimiseksi ja roskien välttämiseksi. Juomaa saa kannuilla omiin mukeihin, pulloihin tai juomapusseihin.**
- Juomapistet ovat hieman reitin sivussa, jotta pysähtymättä jatkavat juoksijat pääsevät sujuvasti ohi.

### Ensiapu

- Ensiapua on saatavilla molempien kierrosten juomapisteillä ja maalissa. Lisäksi reitin varrella olevilla toimitsijoilla on kevyt EA-varustus pienten naarmujen paikkaamiseen ja kylmäpusseja nyrjähdyksiin.  
**Ensiaputiimin puhelinnumero 040 801 3536 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 mukanasasi 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 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 keskeyttäjiä oletetaan saapuvan kilpailukeskukseen itse. Kiirettömässä kuljetustilanteessa varaudu odottamaan.
- Ilmoita aina keskeytyksestä maalissa tai kisatoimistossa. Näin vältetään turhilta etsinnöiltä.

## **Roskat**

Kuljeta roskat juomapisteiden tai kilpailukeskuksen roskiksiin. Roskia ei saa pudottaa matkan varrelle. Se vaarantaa kilpailun lupien saannin jatkossa. Jokainen juoksija on omalta osaltaan vastuussa siitä, että maasto jää tapahtuman jäljiltä moitteettomaan kuntoon. Tahallinen roskaaminen johtaa juoksijan 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 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 jäteastioihin!

## **Huolto**

Osanottajien huoltaminen on mahdollista 12km:n juomapisteen kohdalla. Tähän voi jättää myös omia juomapulloja etukäteen. Reitin varrella kilpailijat huoltavat itse itsensä, ja ulkopuolinen huolto ei ole sallittua.

## **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 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](#).

## Yleisö

Toivotamme yleisön tervetulleeksi reitin varrelle. Suosittelemme kannustamiseen taputusta, aaltoja, lehmänkelloja, jänisräikkiä ym. koronaturvallisista menetelmistä. Lue [vinkit yleisölle](#) nettisivulta.

Kisan kulkua seurataan tiiviisti tapahtuman somekanavissa molempina päivinä. Jos haluat, että nostamme sinun somepäivityksiäsi esiin, tää ne tunnuksilla @bodomtrail tai #bodomtrail.

## 7. Kisan jälkeen

### Maaliintulo

- Maalissa on juomana Nosht -urheilujuomaa, vettä OddlyGood -jäähakavia ja Heineken 0.0 alkoholiton olutta. Lisäksi maalin eväsvalikoimaan kuuluu Arlan proteiinivanukkaita ja Vaasan tuotteita ja Kespron tarjoamia banaaneja, suklaata ja suolaista naposteltavaa.
- Jätteen minimoimiseksi mukeja on varattu maalissa yksi per juoksija. Jos juot enemmän kuin mukillisen, pyydä toimitsijoilta täydennystä samaan mukiin.
- Lajittele** käyttämäsi muki kartonkijätteeseen, banaaninkuoret biojätteeseen ja pantilliset juomapakkaukset niille tarkoitettuihin erillisiin astioihin.

### Ruokailu

- Pirttimäen kahvion maukas lounas ja välipalatarjonta paikkaavat energiavajeen kisan jälkeen. Ruokalistalla on pastaa ja keittoja, myös vegaaninen vaihtoehto.
- Huom! Kahviossa on kaksi maksulinjaa, korttimaksut ja käteismaksut.

### Pesu

- Saunat ovat lämpimänä, mutta saunatilat ovat pienet ja lämpimän veden määrä rajallinen. Jos jonoa on liikaa, vaihtoehdot ovat suihku kotona tai peseytyminen Oittaaan ulkoilumajan saunalla tai Backbyn kartanon saunaosastolla. Backbyn ja Oittaaan saunat eivät kuulu osanottomaksuun.

### Palkintojenjako

- Pidetään kaikkien sarjojen tulosten selvittyä arviolta klo 13:00.
- Palkintoja jaetaan seuraavasti:  
21km: M ja N kokonaiskisa, molemmissa 5 parasta, M23 ja N23, molemmissa nopein. Nopeimmalle miehelle ja naiselle Suunto-kello, sijoilla 1-3 valmennusstipendejä. Lisäksi tavarapalkintoja.  
Bodom Double: M ja N, molemmissa 3 parasta.  
12km: M ja N, molemmissa 3 parasta. Voittajille Suunto-kello. M20 ja N20, P16, T16, kaikissa nopein.  
6km: P16 ja T16, P12 ja T12, P8 ja T8 kolme parasta. Kaikille nuorten sarjan juoksijoille on maalissa mitali.
- 21km:n reittiennätyksistä bonuksena jaetaan 200€:n valmennusstipendit. Nykyiset ennätykset ovat 1:24:41 (Juho Ylinen 2023) ja 1:41:39 (Emelie Forsberg 2018).

### Tulokset

- Tulokset julkaistaan netissä reaaliaikaisesti, linkki löytyy kisan etusivulta [bodomtrail.com](http://bodomtrail.com).
- Trail Tour Finlandin pisteet löytyvät kisan jälkeen [Trail Tour Finland](#) -nettisivulta.

## Valokuvat ja videot

- Valokuvia ja videoita julkaistaan kisan aikana ja sen jälkeen sosiaalisessa mediassa: [Facebook](#), Instagram [@BodomTrail](#). Linkki kuviin kisan nettisivulla.
- Tunnisteet omiin kuviin somessa: #Bodomtrail, #Bodomtrail2025, #Bodomteam, #trailtourfinland

Siinä kaikki. Hauskaa ja reipasta päivää Pirttimäen poluilla!

*t. Bodom Trail -järjestelytiimi*

Bodom Trailin yhteistyökumppanit:

