

# Bodom Team, kilpailuohjeet ja säännöt



Päivitetty 30.4.2026. Ohjeisiin saattaa tulla vielä pieniä tarkennuksia. Nämä ohjeet koskevat Bodom Team -juoksua perjantaina 8.5. Linkit muiden juoksujen ohjeisiin [kisaohjeet-sivulta](#).

## 1. Saapuminen & pysäköinti

Kilpailukeskus: Pirttimäen ulkoilumaja, Kunnarlantie 110. Osoite navigaattoriin: Savupirtintie 3, 02740 Espoo. Kisapaikalle ei ole erillisiä tienvarsiopasteita.

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. Tarvittaessa lisää pysäköintitilaa on Backbyn Kartanolla noin 1,5km:n päässä kilpailukeskuksesta. Osoite Bodomintie 37, 02740 Espoo.

## 2. Kilpailumateriaalin nouto

- Kisatoimistosta perjantaina 8.5. klo 12:00 alkaen. Toimisto on teltassa lasten leikkialueen parkkipaikan puoleisessa päässä.
- 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 26.4. 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, joissa polkujuoksukengät ovat paremmat. Kengät kasvavat 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**

- Salomon –
- Varuste.net myymälä
- Petzl otsalamput
- Kilpailukeskuksessa on yhteistyökumppanien myynti- ja esittelypisteitä, joista voi täydentää kisavarusteita ja energioita: Varuste.net myymälä, Salomon polkujuoksukengät ja muut varusteet, Petzl otsalamput ja Druimaar -päähineet. Lisäksi Nuuksion ulkoilufestari Nouxfest ja Backbyn kartano esittäytyvät.

### **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.

### **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 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 0400 724 530 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 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 keskeyttäjiä oletetaan saapuvan kilpailukeskukseen itse. Kiirettömässä kuljetustilanteessa varaudu odottamaan.
- *Ilmoita aina keskeytyksestä maalissa tai kisatoimistossa.* Näin vältytään 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 roskeen jo etukäteen.

Tapahtumassa pyritään minimoimaan jätteen määrä ja lajittelemaan syntyvä jäte. Auta tämän tavoitteen toteutumisessa lajittelemalla omat roskasi kilpailukeskuksessa oikeisiin jätetönnöihin!

## 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, Red Bull -energiajuomaa ja vettä. Eväsvalikoimaan kuuluu Arlan proteiinirahkoja, 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 jätetönnö.

## Ruokailu

- Pirttimäen kahvion maukas lounas ja muu välipalatarjonta paikkaavat energiavajeen kisan jälkeen.
- Huomaa myös Backbyn Kartanon ravintolan ja saunaosaston palvelut kisan jälkeen. Etäisyys 1,5km kisapaikalta.

## Pesu

- Saunat ovat lämpimänä, mutta saunatilat ovat pienet ja lämpimän veden määrä rajallinen. Jos jonoa on liikaa, vaihtoehtoina ovat suihku kotona tai peseytyminen tai Backbyn kartanon saunaosastolla.

## Palkintojenjako

- Pidetään kun suurin osa juoksijoista on päässyt maaliin, noin klo 15:30. Joukkueen tulos on 4 nopeimman yhteisaika.
- Palkintoja jaetaan kolmelle parhaalle joukkueelle (joukkueen 4 nopeinta).
- Voittajajoukkue saa vuodeksi haltuunsa Avain Yhtiöiden lahjoittaman kiertopalkinnon.

## Tulokset ja seuranta

- Tulokset julkaistaan netissä [bodomtrail.com](http://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 #BodomTrail2026.
- Huomaa myös Bodom Trailin kanavat sosiaalisessa mediassa: [Facebook](#) ja Instagram [@BodomTrail](#)

Innostavaa polkujuoksumukemusta Pirttimäen poluilla!

*Bodom Trail -järjestelytiimi*

**Bodom Trailin yhteistyökumppanit:**

**SALOMON**

VARUSTE<sup>.net</sup>

**NOSHT**

**PETZL**

**SUUNTO**

**DRUIMAAR**  
ULTRA

**Espoo**  
liikkuu

**NOUX**  
FEST

NUUKSIO  
OUTDOOR  
FESTIVAL

**Arla**

**KESPRO**

**HARTWALL**

**Vaasan**