



Bodom Trail 2026 kilpailuohjeet ja säännöt

Päivitetty 23.4.2026. 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

Kilpailukeskus: Pirttimäen ulkoilumaja, Kunnarlantie 110. Osoite navigaattoriin: Savupirtintie 3, 02740 Espoo.

Tapahtumaan on tulossa noin 900 osanottajaa, joista noin 100 bussikuljetuksella. Alueella on pysäköintitilaa noin 200 autolle, joihin pitää siis mahtua noin 800 juoksijaa. Tämän vuoksi kilpailukeskuksen pysäköintiin päästetään vain sellaisia autoja, joissa on vähintään neljä juoksijaa. Vajaat autot ohjataan pysäköimään Backbyn Kartanolla noin 1,5km:n päässä kilpailukeskuksesta. Osoite Bodomintie 37, 02740 Espoo. Backbyssä on mahdollista kerätä täysiä autoja ja saapua niillä kilpailukeskukseen tai siirtyä matka kävellen. Facebookissa on [Kimppakyytejä Bodom Trailille](#) -ryhmä, jossa voi sopia yhteiskyydeistä. Lämmin suositus, säästä luontoa ja parkkitilaa, älä aja yksin!

- **Kehä 3, idästä tulevat osanottajat:** Poistu Kehä 3:lta Röylän/Kulloon liittymässä ja aja Bodomjärven pohjoispuolelta. Tulet ensin Backbyn kartanolle, jossa pysäköinti tai täydellä autolla ajo kilpailukeskukseen.
- **Kehä 3 / Turuntie, lännestä saapuvat:** Aja Kunnarlantietä Pirttimäkeen. Täydet autot voivat pysäköidä kilpailukeskuksessa, vajaat jatkavat matkaa Backbyn kartanolle.
- **Vihdintien suunnasta / pohjoisesta saapuvat:** Täydet autot: aja suoraan kilpailukeskukseen. Vajaat autot: aja Velskolantieltä Bodomintietä Backbyn kartanolle

Saapuminen muuten kuin omalla autolla:

- Kisabusseissa on vielä tilaa, hyödynnä ihmeessä, jos saavut pääkaupunkiseudulta! Lipun voi lunastaa henkilökohtaisen linkin kautta 3.5. asti.
- Voit jättää auton Oittaa ulkoilualueen pysäköintiin ja tulla loppumatkan (3,5km) polkupyörällä hyväkulkuista pyörätietä. (Huom. Oittaalla samaan aikaan pyöräilytapahtuma, joten aluetta ei käytettä viralliseen Bodom Trailin pysäköintiin.
- Bussilla 246/246K Espoon keskukselta.

Saapumisohjeet:

- Pirttimäessä noudata pysäköintiohjaajien neuvoja. **Omatoiminen pysäköinti Pirttimäessä ei ole sallittua, sillä se johtaa pysäköintipaikkojen vajaatäyttöön.**
- **Juoksijoiden jättö ja nouto Pirttimäen edustan linja-autopysäkillä.**
- Pysäköinti Myllyjärventielle ei ole sallittua. Alueella on pysäköintikielto, ja asukkaat ovat tarkkana ja kutsuvat pysäköinninvalvonnan jos näkevät sen tarpeelliseksi.

Poistuminen Pirttimäestä kisan jälkeen

- Kyytejä Backbyn kartanolle voi yhdistellä Pirttimäen risteyksessä olevalla linja-autopysäkillä. Tästä voi myös noutaa juoksijoita. Backby on kävelymatkan päässä, vaikka se juoksun jälkeen voi tuntua raskaalta 😊
- Bussi 246K:n pysäkki on aivan kilpailukeskuksen portinpielessä.

- Kisabussit linjasta riippuen klo 14:30-15. Kisabusseissa voi olla yksittäisiä paluupaikkoja, kysy infosta jos tarvitset.

2. Kilpailumateriaalin nouto

Kilpailumateriaali on saatavilla ennakkoon Varuste.netin [Run Fest -tapahtumassa](#) keskiviikkona 6.5. klo 16-20, osoite Malminkartanontie 1, 00390 Helsinki.

Tapahtumapaikalla kilpailumateriaali on noudettavissa kisatoimistosta Pirttimäestä perjantaina 8.5. 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 26.4. 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 kärkejuoksijoilla GPS-seurantalaite.

Suosittelvat 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 polkujuoksukokemuksesta 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 polkujuoksukengät toimivat paremmin kuin tielenkkarit. Reitti on tänä vuonna poikkeuksellisen kuiva.
- Sääret peittävä asu. Polun varren varvikko voi naarmuttaa paljaita sääriä.

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. Säilytyspisteessä 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: Varuste.net, Salomon, Petzl ja Aonach.xyz. Nosht-energioita myynnissä Varuste.netin pisteellä. Lisäksi Nuuksion ulkoilufestari Nouxfestin ja Backbyn kartanon esittelypisteet. Kisatarjouksia!

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 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.



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 2025.

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 juomapistellä 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 ei käytetä mukeja 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 nyrjähdysiin.
- **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 suositaa 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 keskeyttäjien oletetaan saapuvan kilpailukeskukseen itse. Kiirettömässä kuljetustilanteessa varaudu odottamaan.
- Ilmoita aina keskeytyksestä maalissa tai kisatoimistossa. Näin vältytään 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!

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. Tänne 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. koronaturvallisia menetelmiä. Lue [vinkit yleisölle](#) nettisivulta.

Kisan kulkua seurataan tiiviisti tapahtuman somekanavissa molempina päivinä. Jos haluat, että nostamme sinun somepäivityksiäsi esiin, tägää ne tunnuksilla [@bodomtrail](#) tai [#bodomtrail](#).

7. Kisan jälkeen

Maaliintulo

- Maalissa on juomana Nosht -urheilujuomaa, vettä, Heineken 0.0 alkoholiton olutta ja Red Bull -energiajuomaa. Lisäksi maalin eväsvalikoimaan kuuluu Arlan proteiinirahkaa 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 uusitun kahvion maukas lounas ja välipalatarjonta paikkaavat energiavajeen kisan jälkeen. Ruokalistalla on myös vegaaninen vaihtoehto. P.S. Kahvion tarjoilu oikeudet sisältävät myös aikuisten palautusjuomia.
- Huomaa myös Backbyn Kartanon palvelut kisan jälkeen:
 - Uinti ja sauna 10 € / henkilö (ei sisällä pyyhettä)
 - Kevätbrunssi 29 € / aikuinen, lapset 4–12-vuotiaat 50 %

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 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.
12km: M ja N, molemmissa 3 parasta. Voittajalle Varuste.net lahjakortti. 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 1:23:04 (Juho Ylinen 2025) ja 1:41:39 (Emelie Forsberg 2018).

Tulokset

- Tulokset julkaistaan netissä reaaliaikaisesti, linkki löytyy kisan etusivulta 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, #Bodomtrail2026, #Bodomteam, #trailtourfinland

Siinä kaikki. Hauskaa ja reipasta päivää Pirttimäen poluilla!

t. Bodom Trail -järjestelytiimi

Bodom Trailin yhteistyökumppanit:

SALOMON

VARUSTE^{.net}

NOSHT

PETZL

SUUNTO

DRUIMAAR
ULTRA

Espoo
liikkuu

NOUX
FEST
NUUKSIO
OUTDOOR
FESTIVAL

Arla

KESPRO

HARTWALL

Vaasan