



Nuuksio Classic Trail Maraton 2.9.2017

Kilpailuohjeet

Huom. Mini Maratonille erilliset ohjeet.

Nuuksio70 Trail Ultran lisäohjeet tässä ohjeessa.

Ennen kilpailua

Majoitus

Kilpailukeskus Hotelli Nuuksio tarjoaa osanottajille majoitusta edulliseen kishintaan. Varaukset suoraan hotellista, puh. 09 867 971. Tarjolla on paljon polkujuoksuaiheista ohjelmaa ja mukavaa seuraa, kannattaa ehdottomasti olla mukana koko viikonloppu.

Vakuutus

Kilpailijat kilpailevat omalla vastuullaan. Kilpailunjärjestäjällä on tapahtuman vastuuvakuutus, mutta järjestäjä ei ole vakuuttanut kilpailijoita. Kilpailijoille suositellaan omaa urheilu- tai tapaturmavakuutusta, joka kattaa maastokilpailuihin osallistumisen.

Kilpailukeskus ja pysäköinti

Kilpailukeskus on Hotelli Nuuksio, Naruportintie 68, 02860 ESPOO. Navigaattorin avulla perille hakeutuville tiedoksi, että hotelli on Kirkkonummen puolella. Kisapaikalle on opastus vanhalta Turuntieltä 110 Veikkolan ja Ämmäsuon moottoriteliittymien välistä.

Pysäköinti tapahtuu kilpailukeskuksessa. Paikalla on kisa-aamuna opastus.

Aikataulu

Pe 1.9.2017

12:00 - 17:00 Kisatoimisto ja materiaalin haku Intersport Mikonkadulta, Mikonkatu 7, 00100 Helsinki.

17:30 Kisakeskus Hotelli Nuuksiossa aukeaa. Huom. kisatoimisto vasta noin klo 19.

18:00 - 20:00 Esitykset ja työpajat

- 18:00 - 19:00 Kurssi: Polkujuoksijan ensiapu, SPR. 40 paikkaa, lisätiedot nettisivulla.
- 19:00 - 20:00 Juoksija-lehden luento: Tasapainoinen estävyysarjoittelu ja vammojen välttäminen. Johanna Tokola, Tahto Trainers.
- 18:00 - 20:00 Suunnon asiantuntijat laittavat kelloksi kisa-asetukset kohdalleen. Esillä uusi Suunto Spartan Trainer.

17:30 - 21:00 Kumppaneiden esittelypisteet hotellin aulassa, kisatarpeita ja tarjouksia, mm. Intersport, Salomon, Suunto, High5, Buff, ZeroPoint, Leki, Keli Clothing ja BootDoc.

18:00 - 21:00 Pasta buffet (10€)

19:00 - 21:00 Materiaalin nouto kisatoimistosta (klo 17-19 kisatoimisto siirtyy Helsingistä Hotelli Nuuksioon)



17:30 - 22:00 Polkujuoksukirpputori, lisätietoa ja ohjeita tulossa.
UTMB livestream hotellin aulassa (lähtö klo 19:00).

La 2.9.2017

5:00 Varhaisaamiainen hotellissa yöpyville (ilmoita tarpeestasi kun varaat huoneen!)

5:50 Ultran kisaohjeet lähtöalueella

6:00 Nuuksio70 Trail Ultra lähtö

- Nuuksio70 GPS-seuranta hotellin aulassa
- UTMB seuranta hotellin aulassa

6:30 - 10:00 Hotellin aamiainen

7:00 - 16:00 Kisatoimisto palvelee

9:45 Maratonin kisaohjeet lähtöalueella

10:00 - 10:10 Nuuksio Classic Trail Marathon lähdöt

- 10:00 Lähtö 1
- 10:05 Lähtö 2
- 10:10 Lähtö 3

10:30 Nuuksio Mini Marathon lähtö (lapset ja nuoret alle 16v)

11:00 - 12:00 Nuuksio Mini Marathon maaliintulo

12:30 - 19:00 Sauna, lounas ja maaliintulon seuraaminen.

- Maalissa osanottomaksuun kuuluvaa ja maksullista tarjoilua.
- Kisalounas hotellin ravintolassa
- Rantasauna ja hotellin allassaunat

12:30 - 12:50 Arvioitu miesten ultran voittajan maaliintulo

13:00 - 13:10 Arvioitu miesten maratonin voittajan maaliintulo

13:50 - 14:00 Arvioitu naisten maratonin voittajan maaliintulo

14:30 - 15:00 Arvioitu naisten ultran voittajan maaliintulo

15:00 - 18:00 Polkujuoksukirpputori

15:00 - 18:00 (noin) Vuorihiihdon esittely maalialueella, Jarno Salmelin

16:30 - 17:30 (noin) Juoksijoiden kisatarinat hotellin ravintolassa

- Tuomas Keisteri: minun polkujuoksuhistoriani
- Heli Lehtinen ja Janne Korpela: Suomi100 -juoksijoiden tunnot ja tuskat

18:30 Maali sulkeutuu

19:00 - -> Iltaohjelma

Palkintojenjako, DJ, kisakuvia, muuta hauskaa. Maratonilla molempien sarjojen kuusi parasta ja joukkuekisan voittajatiimi palkitaan. Ultralla palkitaan molempien sarjojen kolme parasta. Kaikille palkittaville tulee illalliskortti kisan puolesta. Muuten illalliskortin hinta juoksijoille 17€ ja yleisölle 20€. Illallisella erinomainen hinta-laatu-suhde! Ruokailu rennosti pitkin iltaa. Tervetuloa myös vaikka et söisikään illallista!

Kilpailumateriaali ja ilmoittautuminen

Osanottajakohtainen kilpailumateriaali luovutetaan kisatoimistossa. Vastaanottamalla kilpailumateriaalin osanottaja sitoutuu noudattamaan järjestäjien ohjeita, kilpailun sääntöjä ja henkeä. Materiaalin voi noutaa myös kaverille.



Materiaaliin kuuluu

- Reittikartta
- Numerolappu ja 4kpl hakaneuloja
- Buff-huivi
- Nuuksio Classic T-paita (tekninen juoksupaita)
- High5 -urheiluravinteita (energiageeli 1kpl, elektrolyyttijuomatabletti 2x3kpl, joista suolat ja maku 3-4 litran juomaan (ei sisällä energiaa), lisätietoja nettisivun kohdasta Kumppanit)
- Yhteistyökumppanien materiaalia

Urheilutuotteiden myynti kilpailukeskuksessa

Yhteistyökumppaneiden tuotteita on myynnissä kilpailukeskuksessa perjantaina ja lauantaina. Paikalla ovat Intersport, Buff, High5 urheiluravinteet, Salomon, Suunto ja Keli Clothing. Mahdollisesti myös muita tuotemerkkejä. Mukana on myös Bodom Traililla suuren suosion saanut kiropraktikko Anders Åkerman.

Hyväntekeväisyyskohde

Kilpailun osanottomaksusta 10€/osanottaja (42km ja 70km) lahjoitetaan hyväntekeväisyyteen. Kohde on viime vuoden tapaan Nuuksion polkujen ylläpito Metsähallituksen kautta.

Vaatteiden vaihto ja varustesäilytys

Rantasaunan ja saunaosaston pukuhuoneet ovat käytettävissä vaatteiden vaihtoon ennen lähtöä. Hotellin yksi kokoushuone on käytettävissä varusteiden säilytykseen. Huone lukitaan kilpailun ajaksi, mutta varusteita ei vartioida. Varusteiden säilytys omalla vastuulla. Älä jätä varusteita saunalle.

Toiminta ja säännöt kilpailun aikana

Pakolliset varusteet (Maraton ja Ultra)

Kilpailijalla tulee olla koko matkan mukanaan seuraavat varusteet:

- **Matkapuhelin.** Puhelimen tulee olla toimiva, soittoäänet päällä, vesitiiviisti pakattu, akku ladattuna, ja siihen tulee olla tallennettuna kisan **ensiaputiimin numero 0400 724530**. Oma puhelinnumero on ilmoitettava järjestäjille materiaalia noudettaessa.
- **Reittikartta.** Samassa kartassa on sekä maratonin että Nuuksio70:n reitti.
- **Numerolappu**, joka on kiinnitettävä näkyvälle paikalle rintaan tai reiden etupuolelle. Ajanottosiru on numerolapussa, ja tulos saadaan vain jos numero on edessä.
- **Ensiside** tai vastaavaan käyttöön rulla sideharsoa + vähintään 1m urheiluteippiä.
- **Juomareppu** tai **juomapullo** vähintään 0,5l.
- Lisäksi oman harkinnan mukaan **energiageelejä** tai muuta kisaevästä. Geelien ym. mukaan lähtevät eväspakkausten kuoret on merkittävä osanottajan kilpailunumerolla.



Energiantarvetta miettiessä kannattaa pitää mielessä, että reitti on suurimmaksi osaksi pieniä polkuja, joilla eteneminen on hidasta. Suoritus kestää tottuneilta polkujuoksijoilta 30-50% kauemmin kuin sama matka maantiellä. Vähemmän maastossa juosseiden kannattaa varautua lähes kaksinkertaiseen aikaan. Myös energiaa kuluu vastaavasti. Kannattaa ottaa varalle ylimääräisiä energiageelejä.

Mikäli käytät matkalla geelejä, suosittelemme lämpimästi geelipullon käyttämistä. Siirrä geelit pulloon etukäteen ja lisää loraus vettä sekaan. Tästä on neljä hyötyä:

- 1) Tahmaisten kuorien käsittely ja kuljettaminen roskikseen kisan aikana jää pois.
- 2) Geelin nauttiminen on nopeaa, kun pakkausten avaamiseen ei mene aikaa.
- 3) Kisan aikana voit nauttia geelejä haluamissasi annoksissa, myös vähemmän kuin yhden pussillisen kerralla.
- 4) Geelin kuoria ei lähde lainkaan mukana maastoon. Riski roskien putoamisesta reitin varrelle on nolla.

Pakolliset varusteet voidaan tarkistaa pistokokein ennen lähtöä ja maalissa. **Maaliin tuodut omalla numerolla varustetut tyhjät geelikuoret osallistuvat ylimääräisten palkintojen arvontaan maalialueella iltapäivän aikana.** Pullossa geelin kuljettavat juoksijat voivat viedä kuoret arvontalaatikkoon maalialueelle jo ennen lähtöä.

Vaatetuksen osalta luotamme kilpailijoiden kykyyn valita itselleen sopiva sään ja oman kunnan mukainen kilpailuasua. Reitin varrella on varvikkoa, joten säärtien suojaaminen naarmuilta on mukavuustekijä.

Nastapohjaiset kisajalkineet on sallittu, piikkarit kielletty.

Reitti ja aikataulu MARATON 42km

Reittikartan, jossa juoma- ja ensiapupisteet ja aikakynnykset voit ladata kisan nettisivulta kohdasta [Reitti 42km](#). Reitti on muuttunut välillä 16-18km, jossa uusi reitti kulkee Pöksynhaaran, Iso Majaslammen ja Espoon korkeimman kohdan kautta.

Reitti on merkitty maastoon Nuuksi Classic -kyltein ja viitoitusnauhoin. Malliviitoitus on nähtävillä kilpailukeskuksessa. Kilpailijan on noudatettava merkittyä reittiä. Kilpailun järjestäjä voi hylätä reittiä noudattamatta jättäneen kilpailijan, mikäli reitiltä poistuminen on tahallista. Viitoitusnauha näyttää tältä:



Lähtö tapahtuu kolmessa ryhmässä klo 10:00, 10:05 ja 10:10. Tällä vähennetään ruuhkaa siirryttäessä pururadalta noin 0,5km:n kohdalla alkavalle kapeammalle polulle.

Lähtöryhmät on jaettu etukäteen. Lähtölista julkaistaan kisaa edeltävällä viikolla.

Lähtöryhmän muutos on rajoitetusti mahdollista. Noudata lähdössä järjestäjien ohjeita.

Tulosluettelo muodostetaan nettoajan perusteella, joten lähtöryhmä ei vaikuta loppu-aikaan. Palkintosijat jaetaan kuitenkin maaliintulojärjestyksen mukaisesti, joten kärkisijoja tavoittelevien kannattaa lähteä ensimmäisessä lähdössä.

Maali sulkeutuu kello 18:30, jonka jälkeen maaliin tuleville ei oteta aikaa. Maksimiaika jälkimmäisessä ryhmässä lähtevillä on siis 8h20min. Edellisten vuosien viimeiset maaliintulijat ovat käyttäneet aikaa noin 8h. Määräajassa reitin suorittaneet saavat kaksi ITRA-pistettä.

Reitillä on kaksi aikakynnystä, joista myöhästyneet ohjataan lyhyemmälle reitille, joka mahdollistaa maaliin pääsyn klo 18:30:een mennessä. Kynnykset ja aikarajat on merkitty reittikarttaan. Lyhyemmän reitin juosseet sijoittuvat tuloluettelossa täyden reitin kiertäneiden jälkeen.

Juomapisteet MARATON 42km

Reitillä on 3 juomapistettä 11, 26 ja 33km:n kohdilla. Pisteet on merkitty reittikarttaan. Juomapisteillä on juomana vettä, viimeisellä pisteellä myös urheilujuomaa. Kaikilla juomapisteillä on suolaa. Suolan nauttiminen auttaa ehkäisemään kramppeja, ja se voi olla tarpeen varsinkin jos sää on lämmin.

Juomapisteillä ei ole mukeja, vaan kannut joilla voi täyttää oman pullon tai juomapussin. Kannuista ei saa juoda suoraan! Oman mukin mukaan ottamista suositellaan. Vesi on tarkoitettu vain juotavaksi. Viilennykseen voi käyttää kisareitin monia järviä, lampia ja puroja.

Kilpailun luonteeseen liittyy oleellisesti, että osanottajat kantavat juomapisteiden välillä itse omat evänsä ja tarvitsemansa juoman. Ulkopuolinen huolto on sallittu virallisilla juomapisteillä mutta ei muualla reitin varrella.

Reitti, aikataulu ja juomapisteet erillisohjeet NUUKSIO70 TRAIL ULTRA

Reittikartta juoma- ja ensiapupisteineen ja aikakynnykset löytyvät kisan nettisivulta kohdasta [Reitti 70km](#). Reitillä on kaksi lisälenkkiä, jotka erkanevat maratonreitistä, ensimmäinen noin 15km:n kohdalla Orajärven pohjoislaidalla ja toinen noin 39km:n kohdalla Kattilan ulkoilureitin risteyksessä.

Lisälenkkit on merkitty polvenkorkuisissa tikkujen päässä olevilla neonpunaisilla 5x5cm lipuilla. Lisäksi merkintään on käytetty nuolikylttejä osoittamaan oikeaa juoksusuuntaa ja nauhaa sulkemaan vääriä polkuja.

Toisen lisälengin alussa 39km:n kohdassa on aikakynnys klo 13:00. (7h lähdöstä). Aikakynnyksestä myöhästyneet ohjataan maratonin reitille. Myöhästyneet saavat maalissa ajan ja tuloksissa merkinnän lyhennetystä reitistä.

Toinen aikakynnys on sama kuin maratonilla noin 5km ennen maalia klo 17:45. Kynnyksestä myöhästyneet ohjataan lyhintä reittiä maaliin.

Maali sulkeutuu klo 18:30. Maksimiaika on 12,5h. Määräajassa maaliin ehtiminen edellyttää etenemistä noin 10min/km, jolloin juoma- ym. taukoja on varaa pitää yhteensä noin puoli tuntia. Määräajassa reitin suorittaneet saavat kolme ITRA-pistettä.

Nuukσιο70:n reitillä on kaksi erillistä juomapistettä, yksi kummallakin lisälenkillä. Juomana pisteillä on vesi. Juomapisteillä ei ole mukeja. Juomapisteiden välillä itse omat evänsä ja tarvitsemansa juoman. Ulkopuolinen huolto on sallittu virallisilla juomapisteillä mutta ei muualla reitin varrella.

Auttamisvelvollisuus



Kilpailija on velvollinen auttamaan muita osanottajia, mikäli nämä tarvitsevat ensiapua.

Ensiapu

Kilpailureitti on maastopohjaltaan ja profiililtaan vaativa, mikä matkan aiheuttamaan väsymykseen yhdistettynä altistaa loukkaantumisille. Reitti kulkee erämaisissa maastoissa, ja pisimmillään lähimmälle tielle on yli 2km. Ensiavun saaminen reitille kestää pidempään kuin tavallisissa juoksutapahtumissa.

Reitin varrella on 4 EA-pisteitä, jotka on merkitty karttaan. Näissä on EA-välineitä, ensiaputaitoinen henkilö ja kuljetusmahdollisuus. Lisäksi järjestäjien ensiapuryhmä päivystää maalissa. Ensiapuryhmän saa kiinni puhelinnumerosta **0400 724530**. Mikäli tarvitaan lisääpua, loukkaantunut kuljetetaan Jorvin sairaalaan, joka on useimmista reitin kohdista helpommin saavutettavissa kuin kilpailukeskus.

Järjestäjien ensiapuvalmiuden lisäksi kilpailijoilta edellytetään omatoimisuutta ja ripeää toimintaa tilanteissa, joissa ensiapua tarvitaan. Hätätilanteessa osanottajan on asetettava kilpakumppanin auttaminen oman kilpailusuorituksen edelle. Vakavissa loukkaantumistilanteissa on ensin soitettava yleiseen hätänumeroon 112 ja sen jälkeen ilmoitettava järjestäjille.

Todennäköisimmät ongelmat matkalla

- Kaatuminen ja sen seuraukset: Naarmut käsissä ja polvissa, nyrjähdykset, jopa luunmurtumat

Ensiapu: Omatoiminen ensiapu matkalla itse tai muiden osanottajien avustuksella, järjestäjien ensiapu karttaan merkityissä ensiapupisteissä, vakavissa tapauksissa yleinen hätänumero 112.

- Ampiaisepiston aiheuttama allergiareaktio

Ensiapu: Kyypakkaus reittitoimitsijalta tai EA-pisteeltä

- Nestehukka ja muu uupuminen kesken matkan, josta huonolla kelillä seurauksena hypotermiariski

Ensiapu: siirtyminen omin voimin tai kilpakumppanien avulla lähimpään EA-pisteeseen tai reitin kulkusuunnassa seuraavaan miehitettyyn reittiopastuspisteeseen. EA-pisteillä ja viimeisen juomapisteen jälkeisillä reittitoimitsijoilla on varalla juomaa ja energiaa kaikkein uupuneimmille. Täydellisen uupumisen tapahtuessa soitto järjestäjille ja paluukyyti autolla.

Keskeyttäminen

Kiireettömissä keskeyttämistapauksissa on ilmoitauduttava juoma- tai ensiapupisteeseen, joista raatotaksi korjaa keskeyttäneet päivän mittaan, tai kuljettava omin voimin oikoreittejä maaliin.

Järjestäjille on aina ilmoitettava keskeyttämisestä maalissa.

WC:t

WC:t ovat kilpailukeskuksessa. Reitin varrella ei ole WC-tiloja.

Luonnon ja muiden ulkoilijoiden kunnioittaminen

Nuukio Classicin reitti kulkee suurimmaksi osaksi Nuuksion kansallispuistossa. Kilpailun järjestäminen jatkossa on mahdollista vain jos kilpailu ei vahingoita Nuuksion luontoa,



reitille ei jää kilpailusta ylimääräisiä jälkiä, ja yhteentörmäyksiltä muiden ulkonaliikkujien kanssa vältytään. Tähän liittyvät seuraavat ohjeet:

- Ohitukset ja kohtaamiset ulkoilijoiden kanssa on suoritettava huomaavaisesti. Toimi niin, että tapahtumasta jää hyvä maku myös niille ihmisille, jotka kuulevat siitä vasta maastossa. Näin saamme tulevaisuudessa ehkä enemmänkin kannustajia reitin varrelle.
- Kanna mahdolliset roskat juomapisteillä oleviin roskikiiniin tai maaliin. Kilpailun järjestäjällä on oikeus hylätä osanottajan suoritus tahallisen roskaamisen vuoksi. **Kaikki kilpailunumerolla varustetut tyhjästä maaliin palautetut geeli- ja energiapatukkapakkaukset osallistuvat palkintojen arvontaan maalialueella iltapäivän aikana.**
- Mikäli joudut ns. pakollisille tarpeille reitin varrella, suorita toimitus niin, ettei jälkiä jää näkyville. Erityisesti paperitavara on peiteltävä. Tässä tilanteessa merkityltä reitiltä saa poistua, mutta reitille on palattava samassa kohdassa.

Reilu peli

Osanottajilta edellytetään reilua peliä kanssakilpailijoita kohtaan. Ohitustilanteessa anna tilaa jos pyydetään, pyydä tilaa jos tarvitset.

Ajanotto ja tulokset

Kilpailun tulokset ilmestyvät nettiin lähes reaaliajassa. Linkki tuloksiin on nuuksioclassic.comin etusivulla. Kilpailukeskuksessa on tulostaulu, johon tuloksia toimitetaan sitä mukaa kun kisatoimisto kykenee. Reitiltä saadaan väliaikoja 2-3 kohdassa.

Kilpailun dokumentaatio ja seuranta

Kisatoimisto raportoi kisan aikana Facebookissa, Instagramissa ja Twitterissä. Laita samantien @NuuksioClassic seurantaan!

Kilpailusta tuotetaan kuva- ja videomateriaalia, joka kuuluu osanottomaksuun. Ilmoittautuessaan kilpailuun osanottaja hyväksyy, että kilpailusta otettuja kuvia ja videoita, joissa kilpailija saattaa esiintyä tunnistettavana julkaistaan kilpailun jälkeen tiedotusvälineissä. Kilpailun järjestäjillä ja kilpailun yhteistyökumppaneilla on oikeus käyttää materiaalia kuvamarkkinointitarkoituksiin.

Osanottajien ja yleisön ottamia kuvia ja videoita voi linkittää kisan facebook-sivulle, josta ne jaetaan kaikkien näkyville. Sosiaalisessa mediassa käytössä on tunnus **#nuuksioclassic**.

BUFF® Trail Tourin kisavideo Nuuksio Classicista julkaistaan kilpailun jälkeen Trail Tourin Youtube-kanavalla, kisan nettisivulla ja Facebookissa.

Yleisö

Tapahtumaa voi seurata reitin varrella eri kohdissa, esim. juomapaikoilla Solvalla Swinghillin päällä ja tien ylityksessä Högbäckassa, Haukkalammen alueella ja Siikarannan Soidinsuon ympäristössä. Ultrajuoksijoita voi bongata lisäksi mm. Iso-Parikkaan rannoilla ja Klassarinkierroksen polulla.

Kilpailukeskuksessa yleisölle on tarjolla 1,4 ja 5,7km:n pituiset merkityt lenkit kisareitin loppuosalla. Lyhyempi lenkki on enimmäkseen pururataa, ja sopii hyvin myös pienille lapsille (ei kärryjen kanssa). Pidemmällä kierroksella taas pääsee seuraamaan



kilpailijoiden taivalta reitin viimeisillä kilometreillä. Kartan saa paikan päällä kisatoimistosta tai maalista. Sen voi myös ladata [tästä](#). Molemmat reitit kulkevat nuotiopaikan kautta, jonka juoksijat ohittavat noin puoli kilometriä ennen maalia. Siis sopiva paikka kannustamiseen ja vaikka makkaranpaistoon! (Huom, metsäpalovaroituksen vallitessa ei nuotiota, mutta siinä tapauksessa tuomme paikalle kaasugrillin.) Varsinainen vedenkestävälle materiaalille painettu kisakartta on myynnissä kisatoimistossa, hinta 5€.

Yleisölle järjestetään ohjattu kierros kisaa seuraamaan. Kokoontuminen maalin läheisyydessä heti naisten voittajan saavuttua maaliin. 5,7km:n kierros Soidinsuon ympäri, hyvä mahdollisuus kannustaa kilpailijoita loppukilometreillä.

Kisan nettisivun yleisöohjeissa on ehdotus omatoimisille pyöräilijöille reitistä, jota pitkin kilpailijoita näkee mahdollisimman monessa paikassa. Huomaathan, että kansallispuistossa pyöräily on sallittua vain [tietyillä reiteillä](#).

Kilpailun jälkeen

Pesu

Kilpailijoiden käytössä ovat Hotelli Nuuksion rantasauna ja saunaosasto uima-altaineen ja takkahuoneineen sekä Mäkitupa-nimisen kokoushuvilan sauna maaliviitoituksen varrella. Tarjolla on leppoisaa tunnelmaa ja erinomaiset puitteet päivän pölyjen huuhtomiseen. Osanottajia on paljon, joten pesutiloissa saattaa olla ruuhkaa. Hotellissa majoittuvien toivomme käyttävän oman huoneen suihkua.

Ruokailu

Osanottomaksu sisältää kilpailun jälkeen ruokailun, johon kuuluu keitto noutopöydästä (kaksi vaihtoehtoa), leivät, ja ruokajuomat. Ruoka tarjoillaan sisällä hotellin ravintolassa. Maalissa on tarjolla pikaevästä ja kisamakkaraa palautumisen aloittamiseksi.

Palkinnot

Palkintoja jaetaan seuraavasti:

42km 6+6 (naiset ja miehet)

42km joukkuekisan voittajajoukkue (4 juoksijaa)

70km 3+3 (naiset ja miehet)

Palkintoina on yhteistyökumppanien tuotteita. Maratonilla lisäksi voittajille valmennusstipendit. Mahdolliset uudet reittiennätykset maratonilla huomioidaan erikseen. Joukkuekisan palkintona viikonlopun majoitus neljälle Hotelli Nuuksiossa kisaa seuraavan vuoden aikana. Maratonin nopein juoksija saa vuodeksi haltuunsa kilpailun ikuisesti kiertävän kiertopalkinnon.

Lisäksi kisassa on arvontapalkintoja, jotka arvotaan lennosta maaliintulon yhteydessä, osa roskia palauttaneiden ja osa kaikkien osanottajien kesken. Arvontapalkinnot jaetaan niiden voittajille välittömästi heidän saavuttuaan maaliin. Arvontapalkintoja ei lähetetä jälkeenpäin eikä niistä julkaista listaa.

Illanvietto

Lauantaina kisan jälkeen on paljon mielenkiintoista ohjelmaa, joka jatkuu yöhön asti. Toivotamme osanottajat ja yleisön lämpimästi tervetulleeksi viettämään rentoa iltaa, kertaamaan päivän kokemuksia, katsomaan kisan kuva- ja videosatoa ja verryttelemään kisan rasittamia lihaksia musiikin tahdissa.



Alustava ohjelma:

Noin 16:30-17:30 urheilijoiden esityksiä hotellin ravintolassa. Tuomas Keisteri, juoksija 2.

19.00 Juontaja aloittaa

- Ruokailu omaan tahtiin. Rennon iltamenun hinta-laatu-suhde on erinomainen, juoksijoille 17€ ja yleisölle 20€. Etukäteisvarausta suositellaan, 150 paikkaa tarjolla. Illanviettoon saa osallistua myös ilman ruokailua.
- Palkintojenjako
- Päivän kuvasatoa ja videoita
- Muuta kisaan liittyvää ohjelmaa
- Musiikkia

Löytötavarat

Löytötavaroita voi kysellä kilpailutoimistosta tai jälkeenpäin sähköpostilla järjestäjiltä, nuuksioclassic@gmail.com.

Palautekysely

Jotta pystymme kehittämään tapahtumaa edelleen, teemme kisan jälkeen kaikille osanottajille palautekyselyn. Linkki kyselyyn lähetetään jälkeenpäin meilissä. Toivomme aktiivista vastaamista.



Nuukio Classic Trail Marathon on BUFF® Trail Tour Finlandin osakilpailu 5/6. Tulokset ja pisteet osoitteessa trailrunning.fi

