



Nuuksio Classic Trail Maraton 3.9.2016

Kilpailuohjeet

Huom. Mini Maratonille erilliset ohjeet.

Ennen kilpailua

Majoitus

Kilpailukeskus Hotelli Nuuksio tarjoaa osanottajille majoitusta edulliseen kishintaan. Varaukset suoraan hotellista, puh. 09 867 971. Tarjolla on paljon polkujuoksuiheista 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 2.9.2016

12:00 - 17:00 Kisatoimisto ja materiaalin haku Amer Sports Brand Storessa, Konepajankuja 6, Helsinki. Kisatarjouksia.

17:30 Kisakeskus Hotelli Nuuksiossa aukeaa

17:30 - 21:00 Suunnon suunnittelijat esitelemässä uutta Suunto Spartan -kelloa

17:30 - 21:00 Pasta buffet (10€)

17:30 - 21:00 Kumppanien myyntipisteet palvelevat hotellin aulassa, paikalla mm. Salomon, Suunto, Buff, High5, ZeroPoint ja SealSkinz.

18:00 - 20:00 Trails in Motion -leffailta

19:00 - 21:00 Kisatoimisto auki, materiaalin nouto (klo 17-19 kisatoimisto siirtyy Siikarantaan)

La 3.9.2016

7:00 - 10:00 Materiaalin nouto (Huom! pitkä jono noin tunti ennen lähtöä.)

8:30-18:30 Kumppanien myynti- ja esittelypisteet palvelevat koko päivän.



9:45 Suulliset kisaohjeet lähtöalueella
10:00 Lähtö 1
10:05 Lähtö 2
10:10 Lähtö 3
10:30 Nuksio Mini Marathon lähtö (lapset ja nuoret alle 16v)
11:00 - 12:00 Nuksio Mini Marathon maaliintulo
13:00 - 19:00 Sauna, lounas ja maaliintulon seuraaminen. Maalissa osanottomaksuun kuuluvaa ja maksullista tarjoilua.
13:00-13:05 Arvioitu miesten voittajan maaliintulo (sadekelillä +5min)
13:50-14:00 Arvioitu naisten voittajan maaliintulo (sadekelillä +5min)
16:00-17:30 Juoksijoiden kisatarinat 2 x 20min Anna Marin ja Henri Ansio, vuorihiihdon lajiesittely Joonas Kortelainen
18:30 Maali sulkeutuu
19:00 - -> Iltaohjelma. Palkintojenjako, DJ, bändi, kisakuvia, muuta hauskaa. Molempien sarjojen kuusi parasta ja joukkuekisan voittajatiimi palkitaan. Joukkueen tulos on joukkueen neljän nopeimman juoksijan keskiarvoaika.

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
- Nuksio Classic T-paita (tekninen juoksupaita, **jaetaan maalissa**)
- High5 -urheiluravinteita (energiageeli 2kpl, elektrolyyttijuomatabletti 3kpl, josta juomaa 1,5 – 2,25 litraa, lisätietoja nettisivun kohdasta Kumppanit)
- Yhteistyökumppanien materiaalia

Urheilutuotteiden myynti kilpailukeskuksessa

Yhteistyökumppaneiden tuotteita on myynnissä kilpailukeskuksessa perjantaina ja lauantaina. Paikalla ovat Buff, High5 urheiluravinteet, Salomon, Suunto, ZeroPoint kompressioasut ja SealSkinz -vedenpitävät sukat. Mahdollisesti myös muita tuotemerkkejä.

Hyväntekeväisyyskohde



Kilpailun osanottomaksusta 10€/osanottaja lahjoitetaan hyväntekeväisyyteen. Tämän vuoden kohde julkaistaan kisabanketissa.

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

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 040 216 2050**. Oma puhelinnumero on ilmoitettava järjestäjille materiaalia noudettaessa.
- **Reittikartta**
- **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 maraton maantiellä. Vähemmän maastossa juosseiden kannattaa varautua lähes kaksinkertaiseen aikaan. Myös energiaa kuluu vastaavasti. Kannattaa ottaa varalle esim. pari ylimääräistä energiageeliä.

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 geeliä haluamissasi annoksissa, myös vähemmän kuin yhden pussillisen kerralla.
- 4) Geelin kuoria ei lähde lainkaan mukanasasi 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 varvikkua, joten sääarten suojaaminen naarmuilta on mukavuustekijä.

Nastapohjaiset kisajalkineet on sallittu, piikkarit kielletty.

Reitti ja aikataulu

Reittikartan, jossa juomapisteeet, ensiapupisteet ja aikakynnykset voit ladata kisan nettisivulta kohdasta Reitti. Reitissä ei ole muutoksia vuoteen 2015. [Linkki reitin GPS-tiedostoon.](#)

Reitti on merkitty maastoon Nuksio 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.

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. Viime vuoden viimeinen maaliintulija käytti aikaa 8:01, toissa vuonna 7:49.

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

Juomapisteeet

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

Juomapisteeillä 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 juomapisteeiden välillä itse omat eväänsä ja tarvitsemansa juoman. Ulkopuolinen huolto on sallittu virallisilla juomapisteeillä 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-pisteittä, jotka on merkitty karttaan. Näissä on EA-välineitä, ensiaputaitoinen henkilö ja kuljetusmahdollisuus. Lisäksi järjestäjien ensiapuryhmä päivystää maalissa. Ensiapuryhmän saa kiinni puhelinnumerosta **040 216 2050**. 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.

- Ampiaisenspiston 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 reittipastuspisteeseen. 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 roskiksiin 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 1-3 kohdassa.

Kilpailun dokumentaatio ja seuranta

Kisatoimisto raportoi kisan aikana Facebookissa, Instagramissa ja Twitterissä. Laita samantien @NuuksiClassic 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 Nuuksi Classicista julkaistaan kilpailun jälkeen alkuvuokosta Trail Tourin Youtube-kanavalla, kisan nettisivulla ja Facebookissa.

Yleisö

Tapahtumaa voi seurata reitin varrella eri kohdissa, esim. juomapaikoilla 11km:n (Solvalla Swinghill) ja 26 km:n kohdalla, Haukkalammen alueella ja Siikarannan Soidinsuon ympäristössä.

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 kaksi ohjattua yhteislenkkiä kisaa seuraamaan:

1. Maastopyörällä. Kokoontuminen maaliympyrässä klo 9:45. Alkukiihdytyksen seuraaminen noin 0,5km:n päässä lähdöstä, lisäksi 4-5 pistettä, jossa pääsee kannustamaan kilpailijoita, mm. Solvalla juomapiste. Kesto 3-4 tuntia
2. Jalkaisin. 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 [tiettyillä 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. Lisäksi maalialueella palvelee Hotelli Nuuksion eväspiste, josta voi ostaa ruoka-annoksia ja juomia.

Palkinnot

Molempien sarjojen kuusi parasta palkitaan yhteistyökumppanien tuotteilla. Joukkuekisan voittajajoukkue palkitaan viikonlopun majoituksella neljälle Hotelli Nuuksiossa kisaa seuraavan vuoden aikana. Koko kilpailun voittaja 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.

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 livemusiikin tahdissa.



Alustava ohjelma:

16-17:30 urheilijoiden esityksiä maalialueella ja sisätiloissa. Anna Marin, Henri Ansio, Joonas Kortelainen

19.00 Juontaja aloittaa

- Ruokailu omaan tahtiin. Rento iltamenu saatavilla edulliseen 17€:n hintaan. Etukäteisvarausta suositellaan, 150 paikkaa tarjolla.
- Palkintojenjako
- Päivän kuvasatoa ja videoita, arvontapalkintoja
- Muuta kisaan liittyvää ohjelmaa
- Bändi ja DJ

Ohjelmasta lisää [täällä](#). Vauhdikas ilta tulossa, suosittellemme!

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 6/7. Tulokset ja pisteet osoitteessa trailrunning.fi

