



Ohjeita Endurance 24h -kilpailun osanottajille:

1) KILPAILUTOIMISTO

Kilpailunumerot ja chipit jaetaan kilpailutoimistossa, joka sijaitsee Esport Areenan alakerrassa; ensimmäinen ovi vasemmalle heti pääovesta sisään tultaessa. Numeroiden jako aloitetaan kello 9:00 lauantai-aamuna. Juoksijoiden toivotaan saapuvan paikalle viimeistään kello 11:00 ja lähtö tapahtuu kello 12:00, kokoontuminen lähtöpaikalla klo 11:50 (ohjeiden kertaus).

2) JÄRJESTÄJIEN HUOLTO

Kilpailun aikana on tarjolla kattava juoma- ja ruokahuolto järjestäjien puolesta. Myös kilpailun jälkeen sunnuntaina klo 12-13 halukkaille on tarjolla lämmintä ruokaa.

Juotavat

- Squeezy Orange -urheilujuoma (5% hiilihydraattipitoisuus)
- Cola (10,8% sokeria)
- Sekamehu
- Vesi
- Kahvi
- Tee

Syötävät

- Pasta + kastike (noin klo 19 ja 01)
- Kaurapuuro (sunnuntai-aamuna noin klo 07)
- Lihapullat
- Banaani
- Appelsiini / Mandariini
- Rusinat
- Suolakurkku
- Suolakeksit
- Kaurakeksit
- Oliivit
- Leipä
- Perunalastut
- Suklaa
- Leivonnaisia
- Makeisia
- Kuivahedelmiä

3) OMA HUOLTO

Omille huoltotarvikkeille on tilaa järjestäjien pöydillä. Merkitsethän tarvikkeesi niin, että löydät helposti omasi. Myös omille huoltopöydille on tilaa, joskin varsin rajoitetusti.
HUOM: VÄLTÄ RADAN SOTKEMISTA MUSTIKKASOPALLA, YMS.!

Henkilökohtaisen huoltajan käyttö on sallittua, mutta huoltajien on pysyteltävä oman juoksijansa huoltopöydän läheisyydessä huoltoalueella. Tarpeetonta liikkumista huoltoalueella on myös vältettävä, sillä tilaa on vähän ja juoksijoita ja huoltajia runsaasti.

4) LÄÄKÄRIPALVELUT

Lääkärit (2) ovat paikalla sunnuntaina klo 10-14, sairaanhoitaja päivystää koko ajan Areenalla.

5) HIERONTA

Paikalla on hierojaopiskelijoita, joille Seppo Leinonen on ohjeistanut ultrajuoksijan kilpailunaikaisen hieronnan suorittamisen.

6) SISÄRADAN KÄYTTÖ

Esport Areenalla on neljä kiertävää juoksurataa. Sisäradan pituus on 390 metriä. Juostessasi sisäradalla pysyttele mahdollisimman lähellä radan sisäreunaa, jotta nopeammin etenevät pystyvät tarvittaessa ohittamaan sinut helposti. Älä juokse keskellä sisärataa, silloin takaa tuleva ei tiedä ohittaako sisä- vai ulkopuolelta.

Jos juokset tai kävelet vierekkäin kanssakilpailijan kanssa, jätä sisärata vapaaksi nopeammin eteneviä varten. **ÄLÄ SIIS ETENE SISÄRADALLA RINNAKKAIN!** Mikäli etenet huomattavan hitaasti esim. syömisen, jalkavaivojen tai uupumuksen takia on huomaavaista jättää sisärata vapaaksi nopeammin eteneviä varten. Sisärataa saa kuitenkin tässä tapauksessa käyttää mikäli vain pystyt etenemään.

7) JUOKSUSUUNTA

Juoksusuuntaa vaihdetaan kuuden tunnin välein (klo 18, 24 ja 06). Mikäli olet lepäämässä juuri ennen 6, 12 tai 18 tunnin täyttymistä ja olet aikeissa palata kohtapuoliin radalle, olisi hyvä jos palaisit ennen suunnanvaihtoa. Se helpottaa kierroslaskennan sujumista.

8) KILPAILUN LOPPUVAIHEET

Kilpailijoille jaetaan numeroidut puupalikat noin 15 minuuttia ennen kisan loppua. "Varoituskaukus" pamahtaa 1 minuutti ennen loppua klo 11:59 ja loppulaukaus siis klo 12:00, jolloin jokainen kilpailija pysähtyy heti siihen paikkaan ja jättää puupalikan radalle pysähtymiskohtaansa.

9) CHIPPIEN PALAUTUS

Chipit palautetaan tulospalvelun viereiseen mediapisteeseen, josta saa chippiä vastaan osanottomitalin. Kilpailunumeroita ei tarvitse palauttaa. Myös kisan keskeyttäneet palauttavat chipin mediapisteeseen ja ilmoittavat lopettamisestaan. Palauttamattomasta chipistä veloitetaan **75 euroa!**

10) KIERROSLASKENTA

Kierroslaskennasta vastaa ChampionChip Eesti Oü. Kilpailun aikana reaaliaikaiset

juoksuutilanteet ovat nähtävissä areenalla videotaululla ja internetissä tunnin välein päivitettyinä sivulla <http://www.championchip.ee/>

11) ROSKAAMINEN / OKSENTAMINEN

Radan varrella on useita roskakoreja. Heitäthän ystävällisesti roskat roskakoreihin, jotta rata pysyy siistinä ja viihtyisänä koko kilpailun ajan.

Vatsaongelmat kuuluvat ultrajuoksuun. Mikäli joudut oksentamaan, niin pyydämme sinua käyttämään joko roskakoreja tai radan varrelta löytyviä oksennuspusseja.

12) LEPOTAUOT

Lepääminen on mahdollista tarkoitukseen varatuissa pukuhuoneissa. Jos arvelet tarvitsevasi makuualustaa ja makuupussia, ota mukaan omasi.

13) WC:T, SUIHKUT, PUKUHUONEET

Pukuhuoneet (naisilla yksi ja miehillä kaksi) ja wc:t sijaitsevat aivan radan vieressä huoltosuoralla.

14) ARVOESINEIDEN SÄILYTYS

Kilpailijat voivat jättää arvoesineensä säilytykseen lukittavaan pukuhuoneeseen, joka lukitaan kilpailun ajaksi. Kilpailun aikana kyseisestä huoneesta saa tavaroita vain pyytämällä toimitsijaa avaamaan oven.

15) PALKINTOJEN JAKO

Kilpailun kuusi parasta naista ja miestä palkitaan Areenan kahvion lähettyvillä sunnuntaina klo 13 alkaen.

Kaikki osanottajat saavat mitalin ja diplomin.

16) MEDIAYHTEYDET

Kilpailun etenemistä seurataan [Endurancen](#) nettisivuilla, jonne lisätään raportteja ja kuvia koko kilpailun ajan. Mediyhteyksistä vastaa [Esa Nurkka](#)

Tervetuloa II ENDURANCE 24h -kisaan Esport Arenalle Espooseen!

Endurance Ultrarunning Team Finland