



## Ohjeita 11. Endurance 24h -kilpailun osanottajille ja huoltajille:

### 1) KILPAILUTOIMISTO

Kilpailunumerot ja chipit jaetaan kilpailutoimistossa, joka sijaitsee Esport Arenan kakkoskerrokseen vievien portaiden yläpäässä, oikealla. Siis samassa tasossa kuin juoksurata.

#### Aikataulu:

##### Lauantai:

- 9.00 Numeroiden jako aloitetaan lauantaiamuna. Juoksijoiden toivotaan saapuvan paikalle viimeistään kello 11:00
- 11.50 Kokoontuminen lähtöpaikalle (ohjeiden kertaus)
- 12.00 Lähtö tapahtuu
- 18.00 Juoksusuuntaa vaihdetaan
- 24.00 Juoksusuuntaa vaihdetaan

##### Sunnuntai:

- 06.00 Juoksusuuntaa vaihdetaan
- 12.00 Kilpailu päättyy.
- 13.00 Vuoden suomalainen ultrajuoksija 2017 -äänestyksen tulosjulkistus ja parhaiden juoksijoiden diplomien luovuttaminen
- 13.15 Palkintojenjako. Jokainen juoksija saa mitalin ja diplomin. 6 parasta miestä ja 6 parasta naista palkitaan tuotepalkinnoin.

### 2) JÄRJESTÄJIEN HUOLTO

Kilpailun aikana on tarjolla kattava juoma- ja ruokahuolto järjestäjien puolesta. Lisäksi sunnuntaina on lämmintä keittoa tarjolla klo 10-13.

#### Juotavat

- ❖ Urheilujuoma (noin 6-7% hiilihydraattia)
- ❖ Gutzy Lemon (6% juoma sisältää kofeiinia 16 mg / desilitra)
- ❖ Gutzy Orange (ei kofeiinia)
- ❖ Cola (n. 10% sokeria)
- ❖ Sekamehu
- ❖ Vesi
- ❖ Kahvi
- ❖ Tee

12.02.2018

❖ Vichy

## **Syötävät**

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

HUOM: VÄLTÄ RADAN SOTKEMISTA MUSTIKKASOPALLA TAI MUILLA TAHRAAVILLA JA VAIKEASTI SIIVOTTAVILLA TUOTTEILTA, KIITOS!

## **3) OMA HUOLTO**

Omile huoltotarvikkeille on jonkun verran pöytätilaa. Pöytätilaa on kuitenkin tarjolla rajallisesti ja kilpailussa on näillä näkymin osanottajia enemmän kuin koskaan aikaisemmin, joten pöytätilaa täytyy jakaa hyvässä hengessä kaikkien kilpailijoiden kesken. Merkitsethän tarvikkeesi niin, että löydät helposti omasi.

Jos haluat tuoda oman huoltopöydän, niin suosittelemme pienikokoista ja kevyttä retkipöytää tai vastaavaa.

## **VÄLTÄ RADAN SOTKEMISTA MUSTIKKASOPALLA TAI MUILLA TAHRAAVILLA JA VAIKEASTI SIIVOTTAVILLA TUOTTEILLA, KIITOS!**

Henkilökohtaisen huoltajan käyttö on sallittua, mutta **huoltajien on pysyteltävä oman juoksijansa huoltopöydän läheisyydessä huoltoalueella ja ehdottomasti radan sisäpuolella.**

**Mikäli huoltoa havaitaan annettavan rata-alueella, kaikki kyseisen huoltajan huoltamat juoksijat voidaan hylätä.**

Tarpeetonta liikkumista huoltoalueella on myös vältettävä, sillä tilaa on vähän ja juoksijoita ja huoltajia runsaasti.

## **4) JUOKSURADALLA LIIKKUMINEN KILPAILUN AIKANA**

12.02.2018

Juoksuradalla saavat kilpailun aikana liikkua vain kilpailun osanottajat. Kilpailunjohtajan luvalla voidaan sallia kilpailijoita häiritsemätön radan käyttö esim. valokuvaajille ja lääkintähenkilöstölle, mutta tästä on aina sovittava kilpailunjohtajan kanssa etukäteen.

## 5) LÄÄKÄRIPALVELUT

Paikalle on Event Medical Oy:n lääkintäryhmä koko kilpailun ajan (la klo 12 – su klo 15).

## 6) HIERONTA

Hierontaa ei ole tarjolla.

## 7) OLOSUHTEET HALLISSA

Lämpötila Esport Ratiopharm Arenalla on noin +19 – 21°C, hieman ulkolämpötilasta riippuen. Ilma on hallin ilmastoinnista johtuen varsin kuivaa. Järjestäjät eivät pysty näihin olosuhteisiin vaikuttamaan.

Hallin mondopinnoite on varsin kova, joten suosittelemme hyvin vaimennettuja juoksukenkiä.

## 8) KILPAILUOHJEITA

- ❖ Esport Arenalla on neljä kiertävää juoksurataa. Sisäradan pituus on 390,04 metriä.
- ❖ Juoksusuuntaa vaihdetaan kuuden tunnin välein (klo 18, 24 ja 06). Jos olet lepäämässä juuri ennen 6, 12 tai 18 tunnin täyttymistä ja olet aikeissa palata kohtapuoliin radalle, olisi hyvä, jos palaisit radalle ennen suunnanvaihtoa. Se helpottaa kierroslaskennan sujumista.
- ❖ 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.
- ❖ Vältä äkillisiä juoksusuunnan muutoksia. Jos sinulla on tarvetta liikkua radalla sivusuunnassa näytä ensin merkki kädellä, jotta takaa tulevat osaavat varautua suunnan muutokseen.
- ❖ Palatessasi huoltoalueelta takaisin radalle katso ensin radalle juoksijoiden tulosuuntaan, ettet vahingossa hyppää suoraan kansajuoksijan eteen.
- ❖ Jos juokset tai kävelet vierekkäin kanssakilpailijan kanssa, jätä sisärata vapaaksi nopeammin eteneviä varten.
- ❖ **Mikäli etenet huomattavan hitaasti esim. syömisen, jalkavaivojen tai uupumuksen takia on huomaavaista jättää sisärata vapaaksi nopeammin eteneviä varten.**

**Muista erityisesti: ÄLÄ ETENE SISÄRADALLA RINNAKKAIN!**

12.02.2018

## 9) KILPAILUN LOPPUVAIHEET

Lopetusmerkki annetaan starttipistoolilla tasan klo 12:00. Jokainen kilpailija pysähtyy heti paikalleen ja jättää ajanottochipin ja chippiin kiinnitetyn tunnistelaatan radalle pysähtymiskohtaansa.

## 9) CHIPPIEN PALAUTUS

Kisan keskeyttäneet palauttavat chipin mediapisteeseen ja ilmoittavat lopettamisestaan heti keskeyttämisen jälkeen.

Palauttamattomasta chipistä veloitetaan chippitoimittajan hinnaston mukainen korvaus.

## 10) KIERROSLASKENTA JA TULOSPALVELU

Kierroslaskennasta vastaa **MyLaps Sports Timing Estonia**. Kilpailun aikana reaaliaikaiset juoksuilanteet ovat nähtävissä areenalla videotaululla ja internetissä, osoite julkistetaan lähempänä tapahtumaa.

Kilpailun jälkeen täydelliset tulokset kierrosaikoineen tullaan julkaisemaan tapahtuman nettisivuilla heti kun viralliset tulokset ovat valmiina.

## 11) ROSKAAMINEN / PAHOINVOINTI

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

Vatsaongelmat kuuluvat ultrajuoksuun. Jos joudut oksentamaan, niin pyydämme sinua käyttämään WC:tä, 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.

12.02.2018

## 14) PALKINTOJEN JA MITALIEN JAKO

Kilpailun kuusi parasta naista ja kuusi parasta miestä palkitaan Arenan kahvion lähettyvillä sunnuntaina heti kun loppumittaus ja viralliset tulokset saadaan valmiiksi eli noin klo 13.15 alkaen.

Sekä miesten että naisten voittajat saavat Garmin Finland Oy:n lahjoittaman tuotepalkinnon.

Kaikki osanottajat saavat mitalin, myös ne jaetaan palkintojenjaon yhteydessä.

## 15) MEDIAYHTEYDET

Kilpailun etenemistä seurataan [Endurancen](http://www.endurance.fi) nettisivuilla, <http://www.endurance.fi/e24> jonne lisätään raportteja ja kuvia koko kilpailun ajan.

Online-tulokset kilpailun aikana: <http://www.championchip.ee/en/live/518>

Mediayhteyksistä ja tiedotuksesta vastaa **Arto Ahola** (arto@endurance.fi)

Tervetuloa 11. ENDURANCE 24h -kilpailuun Esport Arenalle Espooseen!

Endurance Ultrarunning Team Finland