

Suomi-Juoksu 2019 Kilpailuohje

Yleistä Suomi-Juoksusta

Vuodesta 1972 saakka katkeamatta jatkunut Suomi-Juoksun perinne palaa vuonna 2019 Saloon ja Endurancen järjestettäväksi. Viimevuosina juostujen lyhyen kierroksen kilpailujen sijaan Salossa juostaan sadan kilometrin kierros, kuten Suomi-Juoksun alkuaikoinakin. Perinteitä kunnioittaen juostaan suomalaisessa kesäyössä halki maalaismaiseman.

Suomi-Juoksu on vuoden 2019 epävirallinen 100 km Suomen mestaruuskilpailu. Palkinnot miesten ja naisten sarjojen kolmelle parhaalle.

Kilpailukeskus

Salon urheilukentän huoltorakennus, osoite: Pormestarinkatu 3, 24100 Salo. Pukuhuoneet ja kilpailutoimisto sijaitsevat huoltorakennuksessa. Lähtö ja maali sijaitsevat huoltorakennuksen läheisyydessä. Urheilukentän parkkipaikalla on reilusti ilmaisia, aikarajattomia parkkipaikkoja.

Turvallisuus ja vakuutukset

Kilpailu järjestetään pitkällä reitillä, ja kilpailun järjestäjällä ei ole mahdollisuutta valvoa kilpailijoiden reitillä pysymistä ja liikenneturvallisuutta kilpailun aikana. Risteyksissä ei ole liikenteen ohjausta. Kilpailijat vastaavat omasta turvallisuudestaan liikenteessä.

Kilpailijoille ei ole vakuutusta järjestäjän puolesta. Jokainen vastaa omasta vakuutusturvastaan itse.

Kilpailun järjestäjän puolesta ei ole järjestetty varsinaista ensiapupalvelua. Huoltopisteiltä voi toki kysyä apua, jos tarvitsee vaikkapa rakkolaastaria, mutta ensiaputarvikkeiden saatavuus eri huoltopisteillä voi vaihdella. Matkapuhelin on suositeltava varuste, ja tarvittaessa apua kannattaa hälyttää suoraan yleisestä hälytysnumerosta 112. Pienempiin ongelmiin (esim. eksyminen) voi kysyä apua kilpailun johdosta 040 5465079 (varanumero 050 3131043).

Reitti

Salo – Perniö – Tuohittu – Muurla – Rekijoki – Pertteli – Salo. Reittiin kannattaa tutustua reittikartan (<https://www.plotaroute.com/route/729436>) avulla mahdollisimman tarkasti ennen kilpailua. Suurimmaksi osaksi reitti on kestopäällysteinen. Reitti mitataan virallisesti ja kilpailulle haetaan IAU Bronze Label.

Reitti on varsin mäkinen, kokonaisnousua on noin 1200 metriä.

Reittiprofiili



Reitillä juostaan osittain kevyen liikenteen väylää ja enimmäkseen maantien vasenta reunaa liikennesääntöjen mukaisesti. Liikenteen ohjausta ei ole toteutettu ja autojen väistäminen risteyksissä on täysin juoksijan omalla vastuulla.

Reitti on merkitty risteyskohdissa punavalkoisilla nauhoilla, liidulla tai maalilla tehdyillä nuolimerkinnöillä kaduilla ja pienillä punaisilla vilkkuvaloilla, jotka näkyvät pimeän aikana. Välimatkat on merkitty kylteillä 5 km välein.

Varusteet

Riittävän näkyvä **heijastin on pakollinen koko kilpailun ajan**. Otsalampun käyttöä suositellaan hämäränä aikana (n. 24:00 – 03:00). GPS-kartalla varustetun puhelimen mukana pitäminen on suositeltavaa.

Aikataulu

Lauantai:

17:00 – 18:30 Jälki-ilmoittautuminen ja numerolappujen nouto

19:00 Lähtö

Sunnuntai:

9:00 Maali sulkeutuu. Maksimiaika 14.00.

Lisäksi osalla huoltopisteistä on cut-off -aikoja. Tarkemmin seuraavalla sivulla olevassa taulukossa.

Huolto

Huoltopiste	Matka	Tarjonta	Cut-off
Perniöntie*	10 km	Vesi	
Perniö(entinen lukio)	22 km	Vesi, urheilujuoma, banaani	
Tuhittu	42 km	Vesi, urheilujuoma, banaani, perunalastut, suklaa	
Muurlanlasi	56 km	Vesi, urheilujuoma, banaani, perunalastut, suklaa	klo 2:35 (lähdestä 7:35)
Rekijoen koulu	75 km	Vesi, urheilujuoma, cola, banaani, perunalastut, suklaa	klo 5:20 (lähdestä 10:20)
Perttelin kirkko	89 km	Vesi, urheilujuoma, cola, banaani, perunalastut, suklaa	
Maali	100 km	Rukailu Keitto ja leipö	klo 9:00 (lähdestä 14:00)

* Ensimmäinen Perniöntien huoltopiste vain lämpimällä säällä. Ilmoitetaan kilpailua edeltävänä päivänä.

Omien juomapullojen täyttö huoltopisteillä on sallittu. Syötävät on tarkoitettu huoltopisteellä nautittaviksi. Urheilujuomana on erityisesti pitkäkestoisiin suorituksiin tarkoitettu **Tailwind Nutrition**, joka on Suomessa myynnissä UltraFinn Oy:n [verkkokaupassa](#).

Ulkopuolinen huolto:

Omien huoltajien käyttö on sallittu koko reitillä. Turvallisuussyistä huoltoa saa tarjota vain paikallaan. Huolto liikkuvasta autosta, liikkuvan polkupyörän selästä tai rinnalla juosten on kielletty. Ennen huollon tarjoamista pysäköi ajoneuvosi turvalliseen paikkaan, liikennesääntöjä noudattaen.

Drop bag:

Kilpailijoilla on mahdollisuus saada oma ”drop bag” 42 km ja 75 km huoltopisteille. Drop bagit on jätettävä kilpailukeskuksessa niille osoitetulle paikalle ennen starttia. Drop bag koko saa olla korkeintaan ns. päivärepun tai tavallisen kaupan muovikassin kokoluokkaa, ja ne on merkittävä omalla kilpailunumerolla. Drop bagit toimitetaan takaisin kilpailukeskukseen huoltopisteen sulkemisen jälkeen.

Keskeytykset ja hylkäykset

Kilpailun keskeyttäminen on mahdollista huoltopisteillä. Ilmoita keskeytyksestä huoltopisteen toimitsijoille. Jos joudut keskeyttämään muualle kuin huoltopisteelle, niin ilmoita asiasta mahdollisimman pian puhelimella numeroon 040 5465079 (varanumero: 050 3131043).

Kilpailijat, jotka eivät saavu huoltopisteelle ennen cut-off -aikaa poistetaan kilpailusta. Kilpailija voidaan poistaa kilpailusta myös roskaamisen, liikenteen vaarantamisen tai muun sääntörikkomuksen takia, tai jos kilpailun johto katsoo kilpailijan liian huonovointiseksi jatkamaan kilpailua.

Keskeyttäneille ja kilpailusta poistetuille järjestetään kuljetus kilpailukeskukseen.