

Suomi-Juoksu 2021 Kilpailuohje

Yleistä Suomi-Juoksusta

Vuodesta 1972 saakka katkeamatta jatkunut Suomi-Juoksun perinne jatkuu vuonna 2021 Salossa. Vuoden 2019 tapaan Salossa juostaan yksi sadan kilometrin kierros, kuten Suomi-Juoksun alkuaikoinakin. Perinteitä kunnioittaen juostaan suomalaisessa kesäyössä halki maalaismaiseman.

Koronaviruksen aiheuttamat erityistoimenpiteet

Kilpailunumeroiden haku tapahtuu ulkona sijaitsevasta pisteestä. Sadekelillä numeroiden noutopiste on katettu. Numeroiden noutopisteellä saa olla vain yksi juoksija kerrallaan. Muut odottavat vuoroaan turvavälit huomioiden.

Kilpailukeskuksen alueella ja huoltopisteillä on kaikkien käytettävä oikein kiinnitettyä kasvomaskia koko ajan. Kilpailijoiden on käytettävä kasvomaskia kilpailun lähtöön saakka, jonka jälkeen maskin voi heittää pois. Lähdössä juoksijat pitävät kahden metrin turvaväliä toisiinsa starttiin saakka.

Ohjeistukseen voidaan vielä tehdä tarvittavia muutoksia.

Kilpailukeskus

Salon urheilukentän huoltorakennus, osoite: Pormestarinkatu 3, 24100 Salo. Kilpailutoimisto sijaitsee huoltorakennuksen terassilla. Kilpailukeskuksessa ei ole käytössä pukuhuoneita ennen kilpailua. Mikäli mahdollista pyrimme järjestämään juoksijoille mahdollisuuden käydä suihkussa kilpailun jälkeen, mutta tämä ei ole vielä varmaa. Lähtö ja maali sijaitsevat Perniöntien varressa kilpailukeskuksen lähellä. Urheilukentän parkkipaikalla on reilusti ilmaisia, aikarajattomia parkkipaikkoja.

Turvallisuus ja vakuutukset

Kilpailu järjestetään pitkällä reitillä, ja kilpailun järjestäjällä ei ole täyttä mahdollisuutta valvoa kilpailijoiden reitillä pysymistä ja liikenneturvallisuutta kilpailun aikana. Vain joissakin risteyksissä on liikenteen ohjaus. Reittiä ei ole suljettu liikenteeltä. Kilpailijat vastaavat omasta turvallisuudestaan liikenteessä.

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

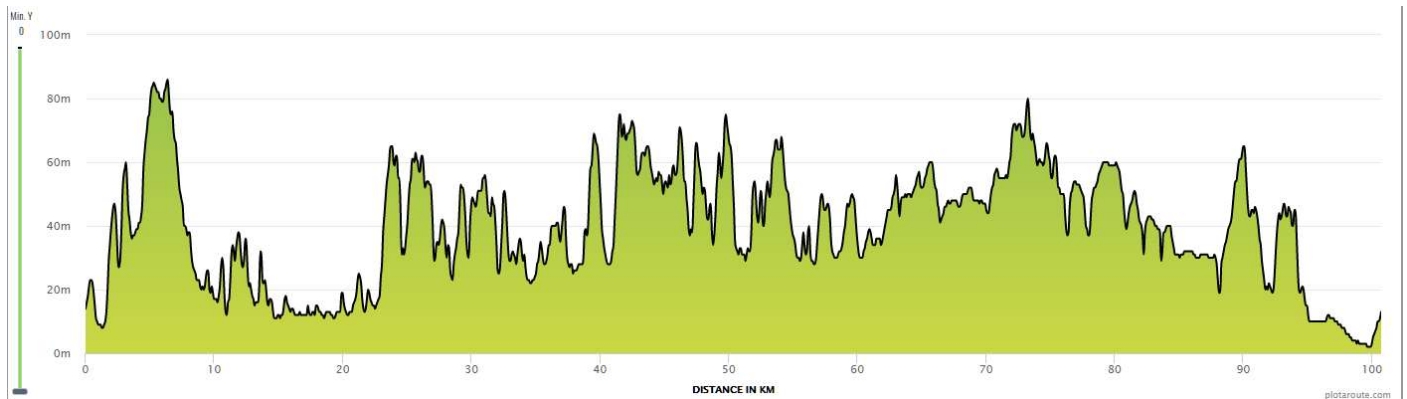
Kilpailun järjestäjän puolesta ei ole järjestetty varsinaista ensiapupalvelua. Huoltopisteiltä voi toki kysyä apua, jos tarvitsee vaikkapa rakkolaastaria, mutta ensiaputarvikkeiden saatavuus eri huoltopisteillä voi vaihdella. Matkapuhelin on suositeltava varuste, ja tarvittaessa apua kannattaa hälyttää 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 on virallisesti mitattu vuonna 2019 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 ohjaus on toteutettu vain muutamissa risteyksissä ja autojen väistäminen muissa risteyksissä on täysin juoksijan omalla vastuulla.

Reitin merkintä

Reitti on merkitty risteyskohdissa nuolikylteillä, oranssivalkoisilla lipuilla, oranssilla maalilla tehdyillä nuolimerkinnöillä kaduilla ja pienillä vilkkuvaloilla, jotka näkyvät pimeän aikana. Suorilla osuuksilla on lippu ja katuun maalattu nuoli noin 500 m välein. Lipuissa ja kylteissä on heijastimet. Välimatkat on merkitty kylteillä 5 km välein. Reitin seuraamiseen ei tarvita karttaa tai reitin tuntemusta.

Varusteet

Riittävän näkyvä **heijastin on pakollinen koko kilpailun ajan**. Otsalamppu on pakollinen varuste hämäränä aikana (23:30 – 03:30). Huomioi, että reittimerkinnät ei näy pimeässä, mutta pienikin otsalamppu auttaa merkintälippujen -ja kylttien heijastimien näkemiseen.

Jokaiselle kilpailijalle jaetaan n. 100 g painoinen GPS-seurantalaitte. Kilpailija vastaa siitä, että GPS-laiteelle on paikka hänen varusteissaan, esimerkiksi repun tai vyölaulun taskussa. Parhaan signaalin saamiseksi GPS-laitteen ei kannata olla repussa muiden varusteiden alla.

GPS-kartalla varustetun puhelimen mukana pitäminen on suositeltavaa. Kilpailussa mukana olevan puhelimen numeron voi ilmoittaa kilpailutoimistossa ennen kilpailua, jolloin kilpailun järjestäjät voivat soittaa kilpailun aikana, jos esimerkiksi havaitaan GPS-seurannasta eksyminen.

Aikataulu

Lauantai:

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

19:00 Lähtö

Sunnuntai:

10:00 Maali sulkeutuu. Maksimiaika 15.00.

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

Huolto

Huoltopiste	Matka	Tarjonta	Cut-off
Perniöntie*	10 km	Vesi	
Perniö (entinen lukio)	22 km	Vesi, urheilujuoma, banaani	
Tuohittu	42 km	Vesi, urheilujuoma, banaani, perunalastut, suklaa	
Muurlan lasi	56 km	Vesi, urheilujuoma, banaani, perunalastut, suklaa	klo 3:00 (lähdöstä 8:00)
Rekijoen koulu	75 km	Vesi, urheilujuoma, cola, banaani, perunalastut, suklaa	klo 6:00 (lähdöstä 11:00)
Perttelin kirkko	89 km	Vesi, urheilujuoma, cola, banaani, perunalastut, suklaa	
Maali	100 km	Ruokailu: Keitto ja leipä	Klo 10:00 (lähdöstä 15:00)

* 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 puhelimitse 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.