

3.1.2024



Ohjeita 15. Endurance 24h -kilpailun osanottajille ja huoltajille:

1) KILPAILUTOIMISTO

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

Aikataulu:

Lauantai:

- 9:00 Numeroiden jako aloitetaan lauantaiamuna. Juoksijoiden toivotaan saapuvan paikalle viimeistään kello 11:00
- 11:00 Vuoden suomalainen ultrajuoksija 2023-äänestyksen tulosjulkistus ja parhaiden juoksijoiden diplomien luovuttaminen, kilpailutoimiston läheisyydessä
- 11:45 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.
- 12:30 Palkintojenjako, tarkka ajankohta kuulutetaan paikan päällä. Jokainen juoksija saa mitalin ja diplomin. 6 parasta miestä ja 6 parasta naista palkitaan tuotepalkinnoin.

2) VIRALLISET LAJIT

Kilpailun päälaji on 24 tunnin juoksu, jolle on haettu kansainvälisen ultrajuoksuliiton IAU Silver Label joka varmistaa kilpailun ja tulosten virallisuuden sekä ennätyskelpoisuuden.

Lisäksi kilpailulle on haettu IAU Bronze Label seuraaville välituloksille: 100 km, 100 mailia ja 12h. Myös nämä tulokset ovat virallisia ja ennätyskelpoisia. Huomatkaa, että välituloksia ei ole mahdollista ottaa tarkasti, vaan ne tulevat täysien kierrosten mukaan alla olevan esimerkin mukaisesti:

- 50 km: 129 kierrosta = 50,315 km
- 100 km: 257 kierrosta = 100,240 km
- 100 mailia: 413 kierrosta = 161,086 km
- 6h ja 12h: Viimeinen täysi kierros ennen 6h tai 12h täyttymistä

3.1.2024

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% hiilihydraattia):
 - Tailwind Endurance Fuel (ei kofeiinia)
 - Tailwind Endurance Fuel kofeiinipitoinen vaihtoehto (sisältää kofeiinia 9 mg / dl)
- ❖ Cola (n. 10% sokeria)
- ❖ Sekamehu
- ❖ Vesi
- ❖ Kahvi
- ❖ Tee
- ❖ 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

3) OMA HUOLTO

Omille huoltotarvikkeille on jonkun verran pöytätilaa kierroksen takasuoralla. Pöytätilaa on kuitenkin tarjolla rajallisesti, joten pöytiä täytyy jakaa hyvässä hengessä kaikkien kilpailijoiden kesken. Merkitsethän tarvikkeesi niin, että löydät helposti omasi.

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

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

3.1.2024

Henkilökohtaisen huoltajan käyttö on sallittua, mutta **huoltajien on pysyttävä 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 vältettävä, sillä tilaa on vähän ja juoksijoita ja huoltajia runsaasti.

3.1.2024

4) JUOKSURADALLA LIIKKUMINEN KILPAILUN AIKANA

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 lääkintäryhmä la klo 24 – su klo 15.

6) HIERONTA

Hierontaa ei ole tarjolla.

7) OLOSUHTEET HALLISSA

Lämpötila Esport Ratiopharm Arenalla on noin +19–21°C, hieman ulkolämpötilan mukaan. Ilma on hallin ilmastoinnin takia varsin kuivaa. Järjestäjät eivät pysty näihin olosuhteisiin vaikuttamaan.

Hallin mondopinnoite on varsin kova, joten suosittelemme huomioimaan tämän kenkävalinnassa.

8) KILPAILUOHJEITA

- ❖ Esport Areenalla 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 pysytkään 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 kanssajuoksijan eteen.
- ❖ Jos juokset tai kävelet vierekkäin kanssakilpailijan kanssa, jätä sisärata vapaaksi nopeammin eteneviä varten.
- ❖ Kävelysauvojen käyttö on kielletty.
- ❖ **Mikäli etenet huomattavan hitaasti esim. syömisen, jalkavaivojen tai uupumuksen takia on huomaavaista jättää sisärata vapaaksi nopeammin eteneviä varten.**

Muista erityisesti: ÄLÄ ETENE SISÄRADALLA RINNAKKAIN!

3.1.2024

9) KILPAILUN LOPPUVAIHEET

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

10) CHIPPIEN PALAUTUS

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

Palauttamattomasta chipistä veloitetaan chippitoimittajan hinnaston mukainen korvaus.

11) 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.

12) 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.

13) LEPOTAUOT

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

14) WC:T, SUIHKUT, PUKUHUONEET

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

3.1.2024

15) 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 13.00 alkaen.

Kaikki osanottajat saavat mitalin, myös ne jaetaan palkintojenjaon yhteydessä.

16) MEDIAYHTEYDET

Kilpailun etenemistä seurataan [Endurancen](#) nettisivuilla ja [ultrajuoksu.fi](#) -sivustolla,

Online-tulokset kilpailun aikana MyLaps Sports Timing Estonian sivulla, osoite tiedotetaan myöhemmin.

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

Tervetuloa 15. ENDURANCE 24h -kilpailuun Esport Arenalle Espooseen!

Endurance Ultrarunning Team Finland