

5.2.2026



Ohjeita 17. 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 lauantai-aiamuna. Juoksijoiden toivotaan saapuvan paikalle viimeistään kello 11:00
- 11:00 Vuoden suomalainen ultrajuoksija 2025 -äänestyksen tulosjulkistus ja parhaiden juoksijoiden diplomien luovuttaminen, kilpailutoimiston läheisyydessä
- 11:45 Kokoontuminen lähtöpaikalle ja kilpailuohjeiden kertaus
- 12:00 Lähtö tapahtuu
- 18:00 Juoksusuuntaa vaihdetaan
- 24:00 Juoksusuuntaa vaihdetaan

Sunnuntai:

- 06:00 Juoksusuuntaa vaihdetaan
- 12:00 Kilpailu päättyy.
- 13:00 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 ennätyskelvopoisuuden.

Kilpailussa juostaan myös 24 tunnin juoksun Suomen mestaruuskilpailu 2026. Tähän kilpailuun osallistumisesta kysytään ilmoittautumislomakkeella.

SM-kilpailuun osallistumista koskevat erityissäännöt: Osallistujan pitää kuulua Suomen urheiluliiton alaiseen urheiluseuraan ja hänellä pitää olla voimassa oleva SUL:n kilpailulisenssi.

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

5.2.2026

- Maraton: 109 kierrosta = 42,514 km
- 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

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 Mandarin (ei kofeiinia)
 - Tailwind Endurance Fuel Raspberry - 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.

5.2.2026

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 vältettävä, sillä tilaa on vähän ja juoksijoita ja huoltajia runsaasti.

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 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, suosittelemme huomioimaan tämän kenkävalinnassa.

8) KILPAILUOHJEITA

❖ Esport Arenalla on neljä kiertävää juoksurataa. Sisäradan pituus on 390,04 metriä.

5.2.2026

- ❖ 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 kanssajuoksijan eteen.
- ❖ Jos juokset tai kävelet vierekkäin kanssakilpailijan kanssa, jätä sisärata vapaaksi nopeammin eteneviä varten.
- ❖ Kävelysauvojen ja muiden apuvälineiden käyttö kilpailussa 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!

9) KILPAILUN LOPPUVAIHEET

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

10) CHIPPIEN PALAUTUS

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

Palauttamattomasta chipistä veloitetaan chippitoimittajan hinnaston mukainen korvaus.

11) KIERROSLASKENTA JA TULOSPALVELU

Kierroslaskennasta ja ajanotto tapahtuu Janne Klasilan Race Result järjestelmällä. Kilpailun aikana reaaliaikaiset juoksutilanteet ovat nähtävissä areenalla videotaululla ja internetissä, osoite julkistetaan kilpailun nettisivulla <https://endurance.fi/e24> hieman ennen tapahtumaa.

Kilpailun jälkeen täydelliset tulokset kierrosaikoineen tullaan julkaisemaan tapahtuman nettisivuilla ja DUV:issa heti kun viralliset tulokset ovat valmiina.

12) ROSKAAMINEN / PAHOINVOINTI

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

5.2.2026

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 radan vieressä, huoltosuoralla.

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 todennäköisesti noin klo 13.00 alkaen.

Kaikki osanottajat saavat mitalin. Mikäli joudut keskeyttämään kilpailun ennen 24h täyttymistä saat mitalisi chipin palauttaessasi.

16) MEDIAYHTEYDET

Online-tulokset kilpailun aikana Race Resultin sivulla, jonne on linkki kilpailun nettisivulta. Mikäli tietoliikenneyhteydet sallivat, järjestetään kilpailun aikana myös videolähetys Esport Arenalta. Linkki lähetykseen julkaistaan kilpailun nettisivulla.

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

Tervetuloa 17. ENDURANCE 24h -kilpailuun Esport Arenalle Espooseen!

Endurance Ultrarunning Team Finland