



## **KiipFIT Trail Run 2017 ohjeet osallistujille**

### **Ennen kilpailua**

#### **Kilpailukeskus**

Kilpailukeskus on Kiipulan aikuiskoulutuskeskuksen aulassa  
Kiipulantie 507, 14200 Turenki (opasteet, aluekartassa nro 7).  
Pysäköinti kilpailukeskuksen pihalla, jossa opastus.

#### **Vakuutus**

Kilpailijat kilpailevat omalla vastuullaan. Kilpailunjärjestäjällä on tapahtuman vastuuvakuutus, mutta järjestäjä ei ole vakuuttanut kilpailijoita. Kilpailijoille suositellaan omaa urheilu- tai tapaturmavakuutusta, joka kattaa maastokilpailuihin osallistumisen.

#### **Aikataulu**

Perjantai 15.9.

18:00-19:30 Kisakanslia avoinna, numeron ja kisamateriaalin haku eli osallistumisen varmistaminen

Lauantai 16.9.

09:30-16:00 Kisakanslia palvelee

10:30-17:30 KiipFIT-lounas tarjolla

11:00 KiipFIT Trail Run -kisamateriaalin nouto ja jälki-ilmoittautuminen päättyy

11:30 Maastokympin kisamateriaalin nouto ja jälki-ilmoittautuminen päättyy

12:00 KiipFIT Trail Run lähtö

12:00-17:00 Sauna ja uimahalli avoinna

12:30 Maastokympin lähtö

13:05-13:10 Arvioitu Maastokympin nopeimman saapuminen maaliin

13:38-13:44 Arvioitu KiipFIT Trail Run -nopeimman saapuminen maaliin

## **Kilpailumateriaali ja osallistumisen varmistus**

Osallistujakohtaisen kilpailumateriaalin voi noutaa kisatoimistosta **viimeistään tuntia ennen omaa lähtöä**. Materiaalin vastaanotolla osallistuja sitoutuu noudattamaan järjestäjien ohjeita, kilpailun sääntöjä ja henkeä.

Materiaaliin kuuluu:

- Numerolappu. Ennakkoon ilmoittautuneen numerolapussa on nimi, tarkista, että sait omalla nimellä varustetun numeron
- Yhteistyökumppanien tuotekassi
- Ruokailulippu KiipFIT-lounaalle
- Vapaa pääsy Kiipulan uimahalliin ja saunaan

**HUOM! Ennakkoon ilmoittautuneiden numeron nouto ja jälki-ilmoittautuminen päättyvät 1 tuntia ennen ko. juoksun lähtöä.**

## **Tavara/arvotavarasäilytys**

Mahdollisuus vartioituun ja maksuttomaan tavarasäilytykseen on järjestetty ilmoittautumisen eli kisakanslian yhteyteen.

## **Lähtö- ja maalialue**

Seuraa tapahtuma-alueen opasteita lähtö- ja maalialueelle. Voit myös aina kääntyä toimitsijoidemme puoleen, he auttavat sinua mielellään tapahtumaan liittyvissä asioissa. Tunnistat heidät KiipFIT-toimitsijakortista tai turvaliivistä.

## **Ohjeet ja säännöt kilpailun aikana**

Kilpailijalla tulee olla numerolappu kiinnitettynä rintaan tai muualle etupuolelle esim. reiteen näkyvälle paikalle. Tulos saadaan tunnistamalla kilpailija maalissa visuaalisesti numerosta.

Reitti on merkitty maastoon Osuuspankin nauhoin ja reitillä on myös valvoja/opastajia. Verrattuna 2016 reittiin, 11,5 km kohdalla on jouduttu metsähakkuun vuoksi tekemään pieniä muutoksia, mutta ne on opastettu. Melko sateisen loppukesän ja syksyn ansiosta suopätkä on normaalia märempi – sukkien kastuminen todennäköistä.

Reitillä on neljä (Maastokymppi) tai kuusi (KiipFIT Trail Run) huoltopistettä. Mukanasi voi olla omaa evästä (esim. geeliä tai patukoita). Näiden eväiden kääreet ja roskat tulee laittaa huoltopisteellä olevaan roska-astiaan; luontoon ei saa jäädä roskia. Huoltopisteiden jälkeen (n. 100 metriä) on myös roskikset, **ethän heitä roskia metsään!**

Kilpailureitti on maastopohjaltaan ja profiililtaan vaativa, mikä matkan aiheuttamaan väsymykseen yhdistettynä altistaa loukkaantumisille.

Huomioi siis tilannenopeus maaston mukaan. Ensiavun saaminen reitille kestää pidempään kuin tavallisissa juoksupahtumissa. Järjestäjien ensiapuvalmiuden lisäksi kilpailijoilta edellytetään omatoimisuutta ja ripeää toimintaa tilanteissa, joissa ensiapua tarvitaan. Kilpailija on velvollinen auttamaan muita osanottajia, mikäli nämä tarvitsevat ensiapua. Häätätilanteessa osanottajan on asetettava kilpakumppanin auttaminen oman kilpailusuorituksen edelle. Vakavissa loukkaantumistilanteissa on ensin soitettava yleiseen hätänumeroon 112 ja sen jälkeen ilmoitettava järjestäjille. Jokaisella huoltopisteellä ja maalissa on ensiaputarvikkeita esim. haavojen desinfiointiin ja sidontaan.

### **Reilu peli**

Osanottajilta edellytetään reilua peliä kansakilpailijoita kohtaan. Ohitustilanteessa anna tilaa, jos pyydetään, pyydä tilaa jos tarvitset.

### **Keskeyttäminen**

Kiireettömissä keskeyttämistapauksissa on ilmoitauduttava huoltopisteeseen, josta raatotaksi korjaa keskeyttäneet päivän mittaan, tai kuljettava omin voimin oikoreittejä maaliin.

**Järjestäjille on aina ilmoitettava keskeyttämisestä maalissa.**

### **Maastokymppi**

- Lähtö klo 12.30 lähtölaukauksella.
- Reitin voit kiertää juosten, kävellen tai sauvakävellen.
- Reitillä on neljä huoltopistettä.
- Kaikille osallistujille otetaan aika.
- Kaikille osallistujille osallistumismitali. Sarjojen kolme parasta palkitaan.

### **KiipFIT Trail Run**

- Lähtö klo 12.00
- Reitin voit kiertää juosten, kävellen tai sauvakävellen.
- Reitillä on kuusi huoltopistettä.
- Kaikille osallistujille otetaan aika.
- Kaikille osallistujille osallistumismitali. Sarjojen kolme parasta palkitaan.

### **Ajanotto ja tulokset**

Kilpailun tulokset ilmestyvät nettiin lähes reaaliajassa. Linkki tuloksiin on [KiipFIT.fi](http://KiipFIT.fi) etusivulla.

### **Kilpailun jälkeen**

#### **Palkinnot**

Sarjojen kolme parasta palkitaan ja kaikille osallistujamitali.

## **Sauna- ja uimahallipalvelut**

Osallistujat voivat suorituksen jälkeen virkistäytyä Kiipulan sauna- ja uimahallitiloissa (aluekartan nro 5). Uimahallissa on valvonta ja valvojat myös varmistavat, ettei sallittu käyttäjämäärä ylity. Varaudu hetkelliseen odottamiseen mahdollisessa ruuhkatilanteessa. Sauna- ja uimahallitilat ovat avoinna klo 12–17. Tiloihin on opastus maalialueen läheisyydestä. Sauna- ja uimahallipalvelut sisältyvät ilmoittautumismaksuun.

## **Ruokailu**

Liikuntasuorituksen ja virkistävän saunan ja uinnin jälkeen on vuoro siirtyä Kiipulan Rustholli-ruokalaan (aluekartan nro 3) nauttimaan maittava pasta-ateria. KiipFIT-lounas on tarjolla klo 10.30–17.30. Ruokalipun saat ilmoittautumisen yhteydessä ja ruokailu noutopöydästä sisältyy ilmoittautumismaksuun.

Myös huoltojoukot voivat ruokailla Kiipulassa. Ruokalippuja myydään ulkopuolisille ilman ennakkovarausta. Ruoka maksetaan suoraan ruokalaan syömään tullessa. Ruokaa valmistetaan kuitenkin rajoitetusti!

Aikuisten ruoka maksaa ulkopuolisilta 8,50 ja lasten (2-12-v.) 4,25 euroa. Tällä saat herkullisen ja monipuolisen pasta-aterian noutopöydästä lisukkeineen.

**Huom! Ruokailussa on huomioitu ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitetut erityisruokavaliot.**

## **WC-tilat**

Kiipulan alueella on useita WC-tiloja katsojien ja tapahtumaan osallistuvien käytössä.