

Ohjeita Helsinki Ultra Run 6h & 12h - kilpailun osanottajille ja huoltajille

1. KILPAILUPAIKKA

Kilpailu järjestetään Helsingin Ala-Malmin Liikuntapuistossa. Kilpailutoimisto ja pukuhuoneet ovat Liikuntapuiston huoltorakennuksessa.

Kilpailun jälkeen on tarjolla sauna ja suihku Malmin uimahallilla, joka sijaitsee noin 600 m etäisyydellä kisa - alueelta. Malmin juna-asemalta on noin 800 m matka kisa-alueelle:

[LINKKI ASEMAN ALUEEN KARTTAAN](#)

[LINKKI KISA-ALUEEN KARTTAAN](#)

2. AIKATAULU

Ajankohta: Lauantai 2.9.2017

- Kisatoimisto auki ja numeroiden jako alkaen klo 7:30 Liikuntapuistossa.
- Jälki-ilmoittautuminen on mahdollista viimeistään klo 8:30 (12 h) ja 14:30 (6 h).
- 12h juoksun lähtö klo 9:00
- 6h juoksun lähtö klo 15:00
- Molemmat juoksut päättyvät klo 21:00
- Klo 21- 23 suihku ja sauna Malmin Uimahallilla (myös Liikuntapuiston suihkuja voi käyttää)
- Noin klo 22 palkintojen jako uimahallilla (kun lopulliset tulokset mitattu ja laskettu)

3. REITTI

Pitkää 1,982 km kierrosta kierretään vastapäivään Liikuntapuistoa ympäröivillä kevyen liikenteen väylillä. Viimeinen 20 min kierretään Ala-Malmin Liikuntapuiston jalkapallokentällä lyhyttä noin 400 metrin kierrosta.

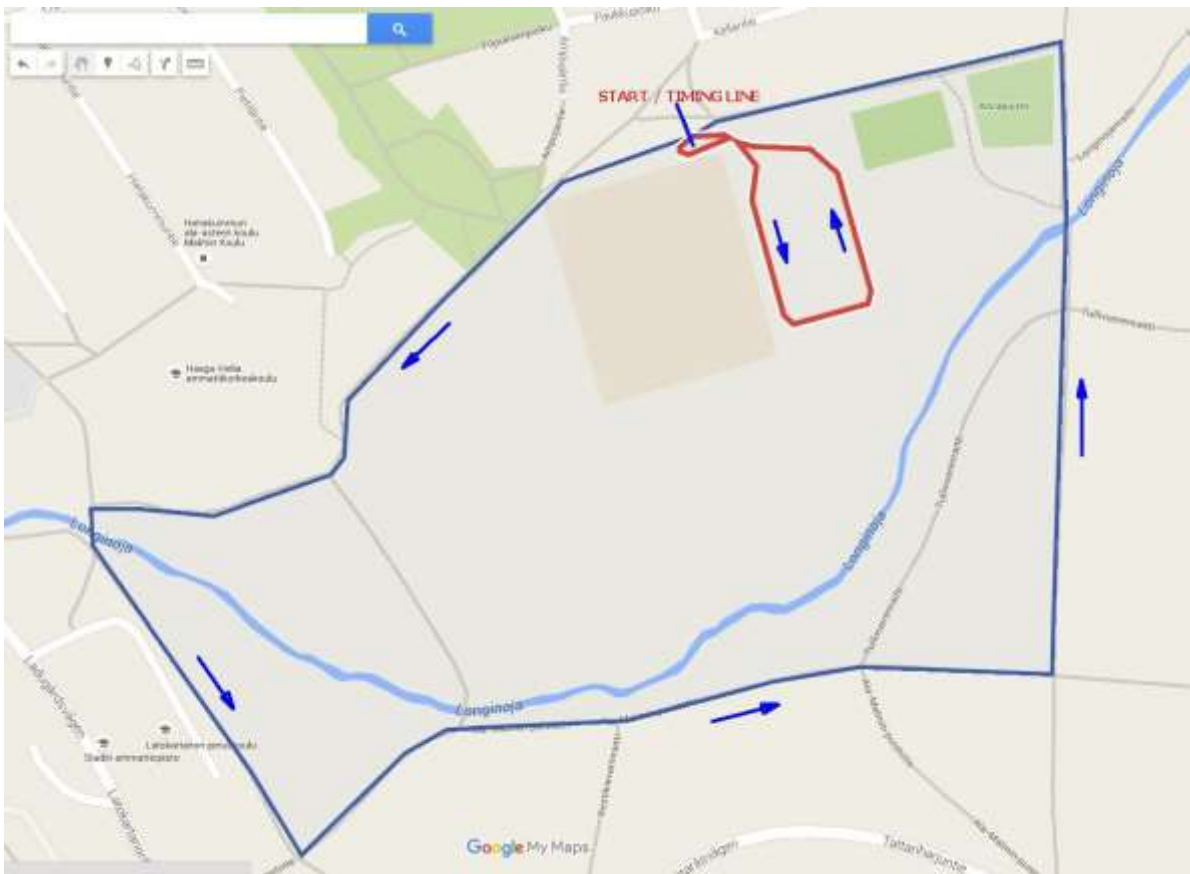
Lopputulokset koostuu seuraavista elementeistä:

- Täydetyt pitkät kierrokset (1,982 km)
- + Siirtymä jalkapallokentälle (x,xxx m)

- + Täydet lyhyet kierrokset (x,xxx km)
- + Viimeinen vajaa kierros

Jos osallistuja lähtee pitkälle 1,982 km kierrokselle ennen kello 20:40 mutta ei jostain syystä ehdi kierrosta loppuun ennen kisan päättymistä kello 21:00, hänen lopputuloksensa koostuu täysistä 1,982 km kierroksista.

Reitti on mitattu virallisesti ja tapahtumalle haetaan IAU:lta Bronze Label. (Reitin muuttuneet osat mitataan virallisesti keväällä 2017) Tasaisella reitillä on noin 2/3 asfalttia ja 1/3 hiekkapintaista ulkoilutietä. Risteyksissä on kyltit ja/tai ohjaajat. Juoksureittiä ei ole suljettu, reitillä on kisan aikana normaalia kevyttä liikennettä.



[Reittikuvaus](#)

4. JÄRJESTÄJIEN HUOLTO

Kilpailun aikana on tarjolla kattava juoma- ja ruokahuolto järjestäjien puolesta (menuun saattaa tulla muutoksia).

Juotavat:

- Urheilujuoma (noin 6-7% hiilihydraattia): Gutzy Lemon & Orange
- Cola
- Sekamehu
- Vesi
- Vichy
- Kahvi
- Tee

Syötävät:

- Banaani
- Appelsiini / Mandariini
- Rusinat
- Suolakurkku
- Suolakeksit
- Kaurakeksit
- Oliivit
- Leipä
- Perunalastut
- Suklaa
- Leivonnaisia
- Makeisia
- Kuivahedelmiä

Myös juoksijoiden oma huolto on mahdollista omalla huoltopöydällä. Omia huoltopöytiä ei saa sijoittaa reitin varrelle muualle kuin järjestäjien osoittamaan paikkaan Liikuntapuiston läheisyydessä.

Omat huoltajat eivät saa häiritä muita juoksijoita tai normaalia kevyttä liikennettä kilpailun aikana.

5. KILPAILUOHJEITA

Sarjat: 6 h Naiset & Miehet, 12 h Naiset & Miehet. Jokaisen sarjan kolme parasta palkitaan.

Jokainen kilpailija saa muistoksi upean mitalin ja kisamuiston.

Omia tavaroita ja vaatteita voi jättää Liikuntapuiston pukuhuoneisiin. Pukuhuoneita ei lukita eikä niille järjestetä erityistä vartiointia. Arvotavaroita

ei suositella ottamaan mukaan kisa-alueelle, enempää kuin välttämättömät. Arvotavaroita voi jättää tarvittaessa järjestäjien lukittuun autoon. Järjestäjä ei ole vastuussa tavaroista.

Kilpailijoiden on pidettävä kilpailunumero näkyvillä ja ajanottochippi nilkassaan koko kisan ajan.

Reitin varrella on baja-majoja, ja lisäksi huoltorakennuksen pukuhuoneiden WC:t ovat juoksijoiden käytössä.

Juoksijat ohjataan **20 minuuttia** ennen kisan loppua kiertämään jalkapallokentällä kiertävää lyhyttä kierrosta.

Lopetusmerkki kajahtaa tasan 12 h / 6 h startista (21:00), jolloin jokainen kilpailija pysähtyy heti paikalleen ja jättää chippinsä nilkasta pysähtymiskohtaansa. Vajaat kierrokset ja tarkat lopputulokset mitataan kentälle jätettyjen chippien mukaan.

Kilpailunumeroita ei tarvitse palauttaa. Kisan ennenaikaisesti keskeyttäneet kilpailijat ilmoittavat lopettamisestaan ja palauttavat chipin järjestäjille heti keskeyttämisen jälkeen.

Suihku ja sauna Malmin Uimahallissa sisältyvät osallistumismaksuun. Uimahallilla osallistuja ilmoittaa tapahtuman (HUR) ja nimensä kassalle.

Palauttamattomasta chipistä veloitetaan juoksijalta toimittajan hinnaston mukainen korvaus, joka on noin 100 € luokkaa.

Kilpailijoita ei ole vakuutettu järjestäjän toimesta, ja kaikki osallistuvat tapahtumaan omalla vastuullaan.

6. KIERROSLASKENTA JA TULOSPALVELU

Kierroslaskennasta vastaa MyLaps Sports Timing Estonia. Kilpailun aikana reaaliaikaiset tilanteet ovat nähtävissä tulospalveluteltassa ja internetissä:

[Tulospalvelusivun linkki julkaistaan ennen kilpailua](#)

Kilpailun jälkeen täydelliset tulokset kierrosaikoineen tullaan julkaisemaan tapahtuman nettisivuilla.

7. ILMOITTAUTUMISOHJEET

Ilmoittautuminen tapahtuu sähköisesti osoitteessa: <http://ilmo.endurance.fi>

Osallistujamäärä on rajoitettu maksimissaan 120:n.

Hinnat:

- 12 h = 75€ (JK-kortti tai Endurancen jäsen 70€)
- 6 h = 60€ (JK-kortti tai Endurancen jäsen 55€)
- Jälki-ilmoittautuminen kisa-päivänä 12 h = 90€ ja 6 h = 75€ (ei alennuksia).

OSALLISTUMISEN PERUMINEN: Mikäli osallistuminen peruutetaan 15.8.2017 mennessä, maksetaan osallistumismaksusta takaisin 80%. Sen jälkeen osallistumismaksua ei palauteta. Osallistuminen on mahdollista siirtää yhden kerran lääkärintodistuksella seuraavan vuoden kilpailuun.

OSALLISTUJAN VAIHTAMINEN: Kilpailija voi siirtää osallistumisoikeutensa toiselle juoksijalle 15.8.2017 saakka. Tästä veloitetaan 10 euron korvaus. Maksuohjeet lähetetään sähköpostiin, kun siirrosta on ilmoitettu järjestäjille. Siirron osapuolet sopivat keskenään varsinaisesta osallistumismaksusta.

Osanoton muutoksista on ilmoitettava järjestäjille mahdollisimman pian kirjallisesti sähköpostiin: arto@endurance.fi

Järjestäjät pidättävät oikeuden hyväksyä juoksijoita ns. villillä kortilla mukaan, vaikka tapahtuma olisi jo loppuunmyyty.

8. YHTEYSTIEDOT

Web: <http://helsinkiultrarun.fi/>

Kilpailupäällikkö: Arto Ahola, arto@endurance.fi, puh: 040 513 2051

Kilpailun järjestää Endurance Ultrarunning Team Finland ry:

<http://endurance.fi>

9. VALOKUVAUS JA VIDEOKUVAUS

Tapahtumassa kuvataan valokuvia ja videoita, joita tullaan käyttämään Helsinki Ultra Run -kilpailun tiedotuksessa ja tulevien tapahtumien

markkinoinnissa. Mikäli joku ei halua kuvaansa julkaistavan voi hän ilmoittaa siitä järjestäjille.

10. TÄRKEÄT OSOITTEET

Pukeutumistilat ennen kilpailua, kilpailutoimisto ja lähtöpaikka
Ala-Malmin Liikuntapuisto
Lallintie 12
00700 Helsinki

Pukuhuoneet, suihkut ja sauna kilpailun jälkeen sekä palkintojenjako
Malmin Uimahalli
UH & FIX Malmi
Pekanraitti 14
00700 Helsinki

Julkinen liikenne (juna ja bussi)
Malmin aseman alue
Malminkaari 4
00700 Helsinki

Parkkipaikat:

- Järjestäjät suosittelevat saapumista tapahtumaan julkisilla liikennevälineillä
- [Malmin rautatieaseman alue](#)



Ala-Malmin Liikuntapuiston ja Malmin Uimahallin välillä on mahdollista pysäköidä auto kadun varteen yleisten liikennesääntöjen puitteissa.

- Malmin Aseman läheisyydessä on muutamia parkkialueita.
- Malmin Uimahallin yhteydessä on parkkialue (maksullinen).

Ala-Malmin Liikuntapuiston parkkialue ei ole osallistujien käytettävissä.