

MOURUNKI RUN kilpailuohjeet ja säännöt:

Saapuminen kisapaikalle ja pysäköiminen

Kilpailukeskus/ kanslia sijaitsee Kempeleen, Honkasen urheilualueella / pyrinnön maja, Pyrinnöntie 5, 90450 Kempele.

Saavu paikalle hyvissä ajoin varmistaaksesi lähimmän mahdollisen p-paikan.

1. Pysäköinti opastetusti pyrinnönmajan P1-alueella. n.150 autoa
2. Ylikylän päiväkotia Pekurinpolku 9, P2-alueelle käynti Helasenpolun liittymästä alueelle mahtuu n.50 autoa. kulku kilpailukeskukseen n.400m
3. Zemppi/Zimmarin P3-alue. Lyhin kulku jalan köykkyriin, suoraan Marjasuontielle kohti Pyrinnöntietä matka n.750m.

Kulkureitit kilpailukeskukseen merkattuna alla punaisella karttaan.



KILPAILUMATERIAALI JA JÄLKI-ILMOITTAUTUMINEN

Kilpailukanslia on avoinna La 8.10. klo 9.00- 10.30 kilpailumateriaalin noutoon ja jälki-ilmoittautumisille. Nouda kilpailumateriaali hyvissä ajoin ennen lähtöä.

Kilpailumateriaaliin sisältyy numerolappu ja hakaneulat.

Numerolappu on kiinnitettävä rintaan tai niin että se on helposti luettavissa.

PUKU- JA PESUTILAT, WC JA SAUNA

Pukeutumis- ja peseytymistilat, wc ja sauna sijaitsevat pyrinnön majalla.

Pesutilat ja saunat ovat käytössä, käyttömahdollisuus riippuu kuitenkin mahdollisesta koronavirustilanteesta. Käyttöön saattaa tulla vielä muutoksia.

POLKUJUOKSUN OHJEET

PAKOLLISET VARUSTEET:

Numerolappu

Suosittelavia varusteita:

- Juomareppu, - vyö. – kilpailun aikana pullon voi täyttää huoltopisteellä mourunkijärvellä.
- Lisäenergiaa. Geeliä tai muuta helposti sulavaa.
- Matkapuhelin, johon on talletettu kilpailun turvallisuusvastaavan puhelinumero.
- Maastoon sopivat juoksukengät.

POLKUJUOKSU

Reitti on merkitty nuts- tapahtumien puisilla tikuilla, joissa on oranssilippu.

ja mahdollisia muita suunta nuolia.

Keskimäärin niin että edellisen tikun ohitettuasi seuraava tikku näkyy.

Maastossa on puihin eri värein maalilla tai eri nauhoin merkattuja reitti merkintöjä.

Näitä reittimerkintöjä ei tule noudattaa vaan ainoastaan oransseja puutikku -merkintöjä.

Reitillä on myös toimitsijoita ohjaamassa juoksijoita.

HUOM! Juoksija väistää reitillä tarvittaessa muita liikkuja!

Reitti kiertää vasten totuttua kiertosuuntaa alueella.

MATKAT JA REITTI

7km ja 20km. (**Lähdöt 20km klo.11.00 ja 7km klo.11.30**)

Reitin varrella oleva juomapiste vain 20km matkalla (mourunkijärvi).

Reitillä on vähissä määrin juurakkoa, suota, mättäitä, pitkoksia, erilaisia siltoja ojien yli joissa polkujuoksuun tarkoitettut kengät ovat tavallisia juoksulenkkareita paremmat ja pitävämmät. Edeltävien viikkojen säästä johtuen polut voivat paikoin olla myös pehmeitä, vetisiä ja hyvinkin märkiä. Sovita siis vauhtisi kuntosi, polkujuoksu kokemuksesi ja sääolosuhteiden mukaan.

VAKUUTUS JA ENSIAPU

Kilpailijoita ei ole vakuutettu järjestäjän osalta. Osallistujat vastaavat itse omasta vakuutusturvastaan.

Ensiapua on saatavilla tarvittaessa mourunkijärvellä. Ensiapupiste muutoin maali alueella.

Mikäli et ole huolto,- juomapisteen lähellä etkä pysty jatkamaan kilpailua, pyydä muilta kilpailijoilta apua ja ilmoita tilanteestasi joko seuraavalle reittitoimitsijalle tai kilpailunjohtajalle numeroon 040-5551020.

Keskeyttämisestä on ehdottomasti ilmoitettava maaliin.

Tutustu reitti karttaan huolellisesti jo ennen kilpailua.

Hätätilanteissa ota aina yhteyttä yleiseen hätänumeroon 112.

(muistathan ladata puhelimeesi 112 sovelluksen)

Polkujuoksun hyviin tapoihin kuuluu kysyä kanssakilpailijan vointia ja auttaa tarvittaessa.

Mikäli joudut jostain syystä keskeyttämään, ilmoita siitä aina toimitsijalle, huollossa tai maalissa, näin välttyään turhilta etsinnöiltä.

Niin ikään polkujuoksun "etikettiin" kuuluu roskaamattomuus: kannathan siis kaikki roskasi (esim. tyhjät energiageelipakkaukset) maaliin asti tai jätät ne huoltopisteellä oleviin roskapusseihin.

Tapahtumasta ei saa aiheutua vahinkoa alueen kasvillisuudelle, maastolle tai eläimistöille.

Tahallinen roskaaminen johtaa aina kilpailijan suorituksen hylkäämiseen.

Ajanotto sulkeutuu klo 15.30 mutta maaliintulolle ei ole aikarajaa.

Sairaustapauksen sattuessa osallistumismaksua ei palauteta, mutta osallistumisoikeuden voi siirtää seuraavalle vuodelle.