

MOURUNKITRAILRUN 2024 kilpailun osallistujaohjeet:

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.

Saapuminen E8 pitkin...

Nouse rampilta **4**. käänny tielle **845** kohti zeppeliiniä.
Josta *vasemmalle* tielle **Lehmikentäntie**
(zimmarin ja Mc dolands risteys.) *Tästä risteyksestä opastus kilpailupaikalle.*
Jatka Lehmikentäntietä suoraan n.0,8km ja käänny oikealle **pyrinnöntielle**.
Saavut määränpähän.

Pysäköinti.

1. Lähin pysäköinti sijaitsee Pyrinnönmajan (pyrinnöntie 5) P-alueella. n.150 autoa
2. Köykkyrin virkistysalueen ylä parkki.
Lehmikentätien päästä, köykkyrin mäen taka-alueella kunnan huolto rakennuksen tykönä.

Saapuminen julkisilla.

Linja-autoyhteys: **Oulu - Kempele** (Zeppeliini) **Linjat 50 & 51 (Oulun seudun liikenne)**

Lähde suuntaan Leo's leikkimaa.

Zeppeliinin pysäkiltä *n.10min (0,8km)* kävely matka Lehmikentäntietä pitkin kohti Köykkyriä.

KILPAILUMATERIAALI JA JÄLKI-ILMOITTAUTUMINEN

- Kilpailukanslia on avoinna Lauantaina 12.10. klo 8.00- 10.15
- Kilpailumateriaalin nouto ja jälki-ilmoittautuminen pyrinnönmaja sisällä.
- 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

Osallistujilla on käytössä pyrinnönmajan pukeutumis- ja peseytymistilat, wc ja **yhteiskäyttö** sauna.

Henkilökohtaiset varusteesi voit jättää pukuhuoneisiin säilytykseen.

Pukeutumistilat ovat pienet. Suosittelemme pukemaan kisa-asun jo kotona tai vaihtamaan vaatteet tarvittaessa autossa tai ulkotiloissa.

Emme vastaa pukuhuoneisiin jätetyistä varusteista . Jos saavuit siis omalla tai kimppa kyydillä.

Niin paras ja turvallisin tapa säilyttää varusteesi on auto kilpailun aikana.

POLKUJUOKSUN OHJEET

PAKOLLISET VARUSTEET:

Numerolappu

Suositteluvia varusteita:

- Juomareppu, - vyö. – kilpailun aikana oman pullon käyttö on kätevää, jonka voi täyttää huoltopisteellä.
suositeltavaa pitää myös mukana avaruuslakanaa, elastista sidettä ja rakkolaastaria.
- Lisäenergiaa. Geeliä tai muuta helposti sulavaa.
- Matkapuhelin (*ladattua*), johon on talletettu kilpailun turvallisuusvastaavan puhelinnumero.
- Ladattuna 112-sovellus.

POLKUJUOKSU reitin viitoitus

Reitti on viitoitettu nuts- tapahtumista tutuilla puisilla tikuilla, joissa on 5x5cm oranssi lippu. ja niillä kiinnitettyjä mahdollisia muita suunta nuolia.

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 yleisesti totuttua kiertosuuntaa alueella.

MATKAT, REITIT ja KARTAT

Matkoittain yhteislähtö (**Lähdöt 23km klo.10.00 ja 8km klo.10.30**) **Lapset klo.9.30 (4 sarjaa)**

Ajanotto sulkeutuu klo 14.00 mutta maaliintulolle ei ole aikarajaa.

Huolto/juomapiste

Reitin varrella oleva huolto/juomapiste vain 23km matkalla (mourunkijärven tie).

Tarjolla vettä, mehua ja urheilujuoma (Hartsport).

Reitillä on vähissä määrin kivikkoa, hiekkaa, mutaa, juurakkoa, suota, mättäitä, pitkoksia, erilaisia siltoja ojien yli. Polkujuoksuun tarkoitetut kengät ovat tavallisia juoksulenkkareita paremmat ja pitävämmät. Suhtaudu pitkoksiin ja siltoihin sillä varauksella, että ne voivat antaa myöten.

Myös pitkät sukat tai irto säärystimet ovat suositeltavat, poluilla on varvikkoa joka voi raapia sääriä.

Edeltävien viikkojen säästä riippuen polut voivat paikoin olla myös pehmeitä, vetisiä ja hyvinkin märkiä.

Sovita siis vauhtisi, kuntosi, polkujuoksu kokemuksesi sääolosuhteiden mukaan.

Reitti

- Reitti kartat on julkaistuna järjestäjän verkkosivulla erikseen ja sosiaalisessa mediassa.
- Reitti kartasta huolimatta seuraa reitti merkintöjä, ne voivat poiketa kartasta.

Reitti on sama kuin vuonna 2023 Mourunki trailrunilla.

Maali

Maali alueella on huoltopiste jossa tarjolla vettä, mehua, urheilujuomaa (Hartsport).

PALKINNOT.

- 23km ja 8km Pokaalit Kolme nopeinta miestä ja naista kilpasarjoissa,
- sekä kolme nopeinta P/T17 ja 15 sarjassa.

TULOKSET.

Tulokset julkaistaan mahdollisimman pian kilpailun jälkeen järjestäjän verkkosivuilla.

VAKUUTUS JA ENSIAPU

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

Ensiapua on saatavilla tarvittaessa mourunkijärventie huollossa. Ensiapupiste muutoin maali alueella. Mikäli et ole huolto,- juomapisteen lähellä etkä pysty jatkamaan kilpailua, pyydä apua ensisijaisesti muilta kilpailijoilta ja ilmoita tilanteestasi joko seuraavalle reittitoimitsijalle tai kilpailunjohtajalle numeroon 040-5551020.

Keskeyttämisestä on ehdottomasti ilmoitettava.

Tutustu reitti karttaan huolellisesti jo ennen kilpailua.

Hätätilanteissa ota aina yhteyttä yleiseen hätänumeroon 112.

(muistathan ladata puhelimeesi 112 sovelluksen)

- Polkujuoksun hyviin tapoihin kuuluu kysyä kanssa kilpailijan vointia ja auttaa tarvittaessa.
- Mikäli joudut jostain syystä keskeyttämään, ilmoita siitä aina toimitsijalle, huollossa tai maalissa, näin vältetään turhilta etsinnöiltä.
- Niin ikään polkujuoksun "etikettiin" kuuluu roskaamattomuus: kannathan siis kaikki roskasi (esim. tyhjät energiageeli pakkaukset) maaliin asti tai jätät ne huoltopisteellä oleviin roskapusseihin.
- Tapahtumasta ei saa aiheutua vahinkoa alueen kasvillisuudelle, maastolle tai eläimistöille.
- Ajanotto sulkeutuu klo 14.00 mutta maaliintulolle ei ole aikarajaa.

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

TAPAHTUMAN VALOKUVAUS JA VIDEOT

Tapahtumasta ja tapahtuman osallistujista otetaan valokuvia ja videoita. Osallistuessaan tapahtumaan osallistuja hyväksyy, että hänestä otettuja kuvia ja videoita saatetaan julkaista järjestäjän verkkosivuilla, sosiaalisessa mediassa, tapahtumatiedotteissa ja markkinointimateriaalissa.

YHTEYSTIEDOT.

Kilpailunjohtaja./ Turvallisuusvastaava Pasi Sjöman, mourunkirun@gmail.com

0405551020