



## Ohjeita Endurance 24h -kilpailun osanottajille:

### 1) KILPAILUTOIMISTO

Kilpailunumerot ja chipit jaetaan kilpailutoimistossa, joka sijaitsee Esport Ratiopharm Arenan alakerrassa; ensimmäinen ovi vasemmalle heti pääovesta sisään tultaessa. Numeroiden jako aloitetaan kello 9:00 lauantai-aamuna. Juoksijoiden toivotaan saapuvan paikalle viimeistään kello 11:00 ja lähtö tapahtuu kello 12:00, kokoontuminen lähtöpaikalla klo 11:50 (ohjeiden kertaus).

### 2) JÄRJESTÄJIEN HUOLTO

Kilpailun aikana on tarjolla kattava juoma- ja ruokahuolto järjestäjien puolesta. Myös kilpailun jälkeen sunnuntaina klo 12-13 halukkaille on tarjolla lämmintä ruokaa.

#### Juotavat

- Urheilujuoma ([Maxim Appelsiini-Lemon](#))
- Cola (10,8% sokeria)
- Sekamehu
- Vesi
- Kahvi
- Tee
- Vichy

#### Syötävät

- Pasta + kastike (noin klo 19 ja 01)
- Kaurapuuro (sunnuntai-aamuna noin klo 07)
- Lihapullat
- Banaani
- Appelsiini / Mandariini
- Rusinat
- Suolakurkku
- Suolakeksit
- Kaurakeksit
- Oliivit
- Leipä
- Perunalastut
- Suklaa
- Leivonnaisia
- Makeisia
- Kuivahedelmiä

### 3) OMA HUOLTO

Omille huoltotarvikkeille on tilaa järjestäjien pöydillä. Merkitsethän tarvikkeesi niin, että löydät helposti omasi. Myös omille huoltopöydille on tilaa, joskin varsin rajoitetusti.

**HUOM: VÄLTÄ RADAN SOTKEMISTA MUSTIKKASOPALLA, YMS.!**

**Osa huoltopöydistä on varattu ulkomaalaisille juoksijoille. Nämä pöydät on merkitty kyseisten maiden lipuilla.**

Henkilökohtaisen huoltajan käyttö on sallittua, mutta huoltajien on pysyteltävä oman juoksijansa huoltopöydän läheisyydessä huoltoalueella ja **ehdottomasti radan sisäpuolella**. Tarpeetonta liikkumista huoltoalueella on myös vältettävä, sillä tilaa on vähän ja juoksijoita ja huoltajia runsaasti.

### 4) LÄÄKÄRIPALVELUT

SPR:n lääkäripalvelua saatavilla sunnuntaina klo 00-15.

### 5) HIERONTA

Suomen Urheiluhierojaopistosta tulee paikalle hierojia, joiden palvelut ovat juoksijoiden käytettävissä kilpailun aikana ja välittömästi kilpailun päättymisen jälkeen.

### 6) OLOSUHTEET HALLISSA

Lämpötila Esport Ratiopharm Arenalla on noin +19 – 21°C, hieman ulkolämpötilasta riippuen. Ilma on hallin ilmastoinnista johtuen varsin kuivaa. Järjestäjät eivät pysty näihin olosuhteisiin vaikuttamaan. Hallin mondopinnoite on varsin kova, joten suosittelemme hyvin vaimennettuja juoksukenkiä.

### 7) KILPAILUOHJEITA

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

Jos juokset tai kävelet vierekkäin kanssakilpailijan kanssa, jätä sisärata vapaaksi nopeammin eteneviä varten. **ÄLÄ SIIS ETENE SISÄRADALLA RINNAKKAIN!** Mikäli etenet huomattavan hitaasti esim. syömisen, jalkavaivojen tai uupumuksen takia on huomaavaista jättää sisärata vapaaksi nopeammin eteneviä varten. Sisärataa saa kuitenkin tässä tapauksessa käyttää mikäli vain pystyt etenemään.

Juoksusuuntaa vaihdetaan kuuden tunnin välein (klo 18, 24 ja 06). Mikäli olet lepäämässä juuri ennen 6, 12 tai 18 tunnin täyttymistä ja olet oikeissa palata kohtapuoliin radalle, olisi hyvä jos palaisit ennen suunnanvaihtoa. Se helpottaa kierroslaskennan sujumista.

### 8) KILPAILUN LOPPUVAIHEET

Kilpailijoille jaetaan numeroidut puupalikat noin 15 minuuttia ennen kisan loppua. Kilpailun lopetusmerkki annetaan starttipistoolilla tasan klo 12:00. Jokainen kilpailija pysähtyy heti paikalleen ja jättää puupalikan radalle pysähtymiskohtaansa.

## 9) CHIPPIEN PALAUTUS

Chipit palautetaan tulospalvelun viereiseen mediapisteeseen. Kilpailunumeroita ei tarvitse palauttaa.

Voit myös jättää chipin oheisen kuvan osoittamalla tavalla lopetuspaikkaasi merkitsevän puupalikan alle:



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

Palauttamattomasta chipistä veloitetaan chippitoimittajan hinnaston mukainen korvaus, joka vuonna 2010 oli **75 euroa!**

## 10) KIERROSLASKENTA JA TULOSPALVELU

Kierroslaskennasta vastaa ChampionChip Eesti Oü. Kilpailun aikana reaaliaikaiset juoksuatilanteet ovat nähtävissä areenalla videotaululla ja internetissä tunnin välein päivitettyinä sivulla <http://www.championchip.ee/>

Kilpailun jälkeen täydelliset tulokset kierrosaikoineen tullaan julkaisemaan tapahtuman nettisivuilla.

## 11) ROSKAAMINEN / OKSENTAMINEN

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

Vatsaongelmat kuuluvat ultrajuoksuun. Mikäli joudut oksentamaan, niin pyydämme sinua käyttämään WC:tä, roskakoreja tai radan varrelta löytyviä oksennuspusseja.

## 12) LEPOTAUOT

Lepääminen on mahdollista tarkoitukseen varatuissa pukuhuoneissa. Jos arvelet tarvitsevasi makuualustaa ja makuupussia, ota mukaan omasi.

### **13) WC:T, SUIHKUT, PUKUHUONEET**

Pukuhuoneet (naisilla yksi ja miehillä kaksi) ja WC:t sijaitsevat aivan radan vieressä huoltosuoralla.

### **14) ARVOESINEIDEN SÄILYTYS**

Kilpailijat voivat jättää arvoesineensä säilytykseen lukittavaan pukuhuoneeseen, joka lukitaan kilpailun ajaksi. Kilpailun aikana kyseisestä huoneesta saa tavaroita vain pyytämällä toimitsijaa avaamaan oven.

### **15) PALKINTOJEN JA DIPLOMIEN JAKO**

Kilpailun kuusi parasta naista ja miestä palkitaan Areenan kahvion lähetyvillä sunnuntaina klo 13 alkaen. Kaikki osanottajat saavat mitalin ja diplomin.

### **16) MEDIAYHTEYDET**

Kilpailun etenemistä seurataan [Endurancen](http://www.endurance.fi/24/) nettisivuilla, [www.endurance.fi/24/](http://www.endurance.fi/24/), jonne lisätään raportteja ja kuvia koko kilpailun ajan. Mediyhteyksistä vastaa Jari Tomppo ([jari@endurance.fi](mailto:jari@endurance.fi)).

**Tervetuloa IV ENDURANCE 24h -kisaan Esport Ratiopharm Arenalle Espooseen!**

**Endurance Ultrarunning Team Finland**