



7 RACES | 278K

TRAIL TOUR FINLAND

BODOM TRAIL • NUTS KARHUNKIERROS • AULANKO TOWER TRAIL • NUTS YLLÄS PALLAS • TUNTURIMARATON • NUUKSIO CLASSIC • VAAROJEN MARATON

Aulanko Tower Trail kilpailuohjeet ja säännöt

Päivitetty 27.6.2018. Nämä ohjeet koskevat juoksuja lauantaina 30.6.
Linkit perjantain juoksujen ohjeisiin [kisaohjeet-sivulta](#)

1. Saapuminen, pysäköinti & kilpailukeskus

Kilpailukeskus sijaitsee [Katajistonrannassa](#) kauniilla kulttuurihistoriallisesti arvokkaalla paikalla Aulangolla, Hämeenlinnassa, Vanajaveden äärellä. Nämä puitteet tarjoavat [AULANKO OUTDOORS](#).

Aulanko Tower Trailin pääpaikkana Katajistonrannassa toimii maalaistunnelmaa huokuva Tapahtumalato. Tapahtumaladossa sijaitsee kilpailutoimisto, ja siellä esittäytyy myös muita Suomen polkujuoksutapahtumia, käy tutustumassa ja laita kalenteriin. Tilaa on isommallakin porukalla ja suurella katetulla terassilla voit nauttia myös omia ”virvokkeita” koitoksen päätteeksi.

Tapahtumaladon pihassa toimii myös Expo-alue, jossa voit tutustua yhteistyökumppaneiden palveluihin ja tehdä vaikka viimeisiä varustehankintoja ennen starttia.

Kilpailukeskuksesta on mahdollista vuokrata myös retkeilymökkejä. Tarjolla on 40kpl 2-4 hengen mökkejä. Mökkien varaustilannetta voit tiedustella: info@aulankooutdoors.fi, + 358 44 767 4772.

Kilpailukeskuksen osoite on Aulanko Outdoors / Katajistonranta, Katajistontie 1, 13220 Hämeenlinna

Tapahtumaan on tulossa 450 osanottajaa ja noin saman verran muita henkilöitä sekä katsojia. Alueella on pysäköintitilaa noin 250 autolle. ja ne saattavat täytyä aamun aikana. Lähialueiden tienvarsiin pysäköinti on kielletty, mikäli paikalla ei ole erikseen liikenteenohjaajaa ohjaamassa pysäköintiä. Noudata liikenteenohjaajien merkkejä, jotta liikenne alueella sujuisi jouhevasti.

2. Kilpailumateriaalin nouto

- Osanottajakohtainen kilpailumateriaali luovutetaan kisatoimistossa Katajistonrannan Tapahtumaladossa. HUOM. katso kisanumerosi etukäteen ja ota se ylös, nopeuttaa materiaalin noutoa.
[Kisanumerot löytyvät täältä](#)
- Vastaanottamalla kilpailumateriaalin osanottaja sitoutuu noudattamaan järjestäjän ohjeita, kilpailun sääntöjä sekä yleistä rehtiä ja tervettä urheiluhenkeä. Materiaalit voi noutaa jo perjantaina kisapaikalta, joka onkin suositeltavaa ruuhkien välttämiseksi. HUOM. Pe noudettaessa saa mukaansa UD:n geelipullon.
- Kisatoimisto auki Pe 16-20, La 07 ->
- Materiaali on noudettava viimeistään La 9:30! Nouda siis kamat hyvissä ajoin jonojen välttämiseksi.

Materiaalipakettiin kuuluu:

- BUFF© -aurinkolippa kisan tunnuksilla painettuna
- Numerolappu + 4 kpl hakaneuloja
- Numerolappuun integroitu ajanottotagi
- Mahdollisia yhteistyökumppaneiden tuotteita

Jos joudut perumaan juoksusi, voit siirtää osanoton ensi vuoteen lääkärintodistuksella tai hankkia tilallesi sijaisen. Uusi juoksija täyttää itse omat tietonsa pois jäävän juoksijan saaman henkilökohtaisen linkin kautta, joka löytyy ilmoittautumisen vahvistusviestistä.

Mahdollinen osanoton siirto ensi vuoteen vahvistetaan kilpailun jälkeen, ei kisatoimistossa kisapäivänä, jolloin siellä on muuta vilskettä. Älä siis tuo lääkärintodistusta kisatoimistoon, vaan meilaa se osoitteella info@aulankotowertrail.fi. Paperitodistuksesta ota kuva ja lähetä se sähköpostiin.

3. Expo-alue

Kilpailukeskuksessa on yhteistyökumppaneiden kojuja, joissa voit tutustua heidän palveluihinsa ja tehdä edullisia ostoksia. Näytteilleasettajat tarkentuvat kisan alla.

4. Vaatteiden vaihto, wc:t, pesutilat ja varustesäilytys

Varusteiden vaihto ennen kilpailua ensisijaisesti omilla autoilla. Lauantaina 30.6 käytössä ovat rantasaunat, joiden yhteydestä löytyvät myös pienet pukuhuoneet. Pukuhuoneisiin mahtuu molempiin 2-3 hlö kerrallaan, joten suosittelimme vaihtamaan varusteet autoilla pahimpien ruuhkien välttämiseksi. Vessoja löytyy kisatoimiston vieressä sijaitsevasta huoltorakennuksesta. Rantasaunoilla on mahdollisuus uida, saunoa ja käydä suihkussa kisan jälkeen kello 16 asti.

Valvottu varustesäilytys löytyy kisatoimiston läheisyydestä. Varustesäilytyksestä saat teippiä ja tussin, kirjoita teippiin kilpailunumerosi, saat repun noudettua numerolappuasi vastaan. Vain oman numeron repun voi jättää säilöön numerolappua vastaan. Emme vastaa arvotavaroista, mutta alue on valvottu toimitsijatunnuksin eikä sinne päästetä ulkopuolisia.

5. Kisalounas

Osallistujat, jotka ovat maksaneet ruokailun etukäteen ilmoittautumisen yhteydessä, voivat ruokailla kilpailunumerossa olevaa ruokailulipuketta vastaan. Sitä ei tarvitse repiä, se ruksataan yli ruokailuun mennessä. Muiden on mahdollista lounastaa kisapaikalla 8,5e hintaan. Tarjolla kana -ja kasvispaellaa, leivät ja juomat.

Lounasta on tarjolla 10:30 - 16 lauantaina. Ruokailun yhteydessä myös kahvilapalvelut kaikkien käytettävissä.

6. Huolto

Kilpailussa on huoltopisteitä 13km matkalla yksi (1) ja 22km matkalla kaksi (2). Huolloissa on tarjolla vettä ja urheilujuomaa. Muistathan ottaa mukaasi oman pullon tai mukin, joista tankata nestettä huolloissa olevista kannuista. Huolloissa EI OLE mukeja! Omat energiat ja geelit ym. tulee siis kantaa mukanaan. Muistathan että vesi on vain juotavaksi, ei viilennykseen.

Maalihuollossa on tarjolla banaaneja, sipsejä, vettä sekä urheilujuomaa. Lisäksi yhteistyökumppanin Good'n'Go:n patukat.

7. Toiminta ja säännöt kilpailun aikana

Pakolliset varusteet:

- Numerolappu, numero on kiinnitettävä rintaan, sillä se sisältää ajanottosirun. Muihin paikkoihin kiinnittäneille juoksijoille ei saada aikaa eikä nimi näy tuloluettelossa.
- Juotavat ja lisäenergiat eivät ole pakollisia kantaa mukana, mutta on suositeltavaa ottaa juomareppu tai vastaava pullolla oman jaksamisen ja parhaan suorituksen maksimoimiseksi.
- HUOM. jos haluaa juoda huoltopisteillä, tulee juoksijalla OMA pullo tai muki josta juoda, pisteillä ei ole mukeja ympäristösyistä. Kannuista ei saa juoda suoraan!

Suosittelavat varusteet:

- Juomapullo, juomareppu tai oma muki jota voit täyttää juomapisteillä. Pisteillä EI OLE mukeja, joten juomaa saa vain omiin astioihin. Käytä astiaasi täydentäessäsi juomapisteellä olevia kannuja. Älä upota pulloa tai mukia juoman sekaan hygieniasyistä. JUOMAPISTEILLÄ OLEVAA VETTÄ EI SAA KÄYTTÄÄ VIILENNYKSEEN; VAIN JUOTAVAKSI!
- Maastolenkkarit. Voit osallistua kilpailuun myös tavallisilla lenkkareilla, mutta jo turvallisuus syistä suosittelimme käyttämään maastolenkkareita. Matkalla on juurakoita, kivikkoja ja muita haastavia metsän elementtejä jotka ovat liukkaita. Asianmukaiset lenkkarit pitävät paremmin ja näin myös loukkaantumisriski pienenee. Sateiselle kelillä myös nastoista on etua märissä kivikoissa ja avokallioilla.
- Kelin mukainen vaatetus. Katso säätiedotteet, jos lupaa yli 20c kisapäivälle niin tulee olemaan lämmin.
- Matkapuhelin vesitiiviisti suojattuna johon on tallennettu kilpailun EA-tiimin puhelinnumero (**040 2572380**).

Reitin merkintä

Reitti on viitoitettu pääosin merkkitikuilla, joiden päässä on 5x5cm neonoranssi lippu. Reittiä pystyy siis seuraamaan näiden viitoitusten mukaisesti. Risteyksissä on yhtenäinen muovinauha, joka sulkee väärät polut. Reitillä on myös kylttejä viitoittamassa suuntaa sekä erityisenä huomiona on matkan valinnan kohta ensimmäisen huoltopisteen jälkeen, huomioi tämä! Tee siis päätös menetkö 13km vai 22km ensimmäisen huollon aikana. Lisäksi tienvarsipaikoissa on opastajat varmistamassa juoksijan oikean suunnan.

Muistathan, että roskaaminen on ehdottomasti kielletty hylkäyksen uhalla. Polkujuoksukisan henkeen kuuluu kunnioittaa niin kanssakilpailijoita kuin luontoakin.

Ensiapu

Ensiapua on tarjolla huoltopisteillä sekä kisakeskuksessa. Näillä pisteillä on SPR-ensiapuvarustus. Tarvittaessa juoksija voidaan noutaa mönkijällä reitinvarrelta kisakeskukseen tai ensihoitoon lähimmän tien kautta, mikäli siihen on tarvetta. Muista auttaa kilpakumppania hädässä ja vähintään kysyä apua, mikäli huomaat jollain olevan ongelmia. Muista myös kisan EA-päivystysnumero, **040 2572380**.

8. Kisan jälkeen

Kisan jälkeen fiilistellään, rentoudutaan ja palaudutaan. Varsinaista iltaohjelmaa ei ole tapahtumapaikalla, mutta Aulanko Outdoor ja katajistonranta sekä Hotelli Aulanko tarjoavat varmasti iltaohjelmaa kaikille. Rantasaunat ja suihkut ovat käytössä kello 16 asti joten virkistäytymään on hyvin aikaa eikä pois ole kiire. Jää ihmeessä paikan päälle kisan jälkeen nauttimaan tunnelmasta ja jakamaan kokemuksia muiden kanssa.

Osallistujat, jotka ovat maksaneet ruokailun etukäteen ilmoittautumisen yhteydessä, voivat ruokailla kilpailunumerossa olevaa ruokailulipuketta vastaan kisakeskuksessa. Sitä ei tarvitse repiä, se ruksataan yli ruokailuun mennessä. Muiden on mahdollista lounastaa kisapaikalla 8,5e hintaan. Tarjolla kana -ja kasvispaellaa, leivät ja juomat.

Lounasta on tarjolla 10:30 - 16 lauantaina. Ruokailun yhteydessä myös kahvilapalvelut kaikkien käytettävissä.

Palkintojen jako on n. kello 13 ja maali sulkeutuu n. kello 15. Kaikki juoksijat otetaan luonnollisesti maaliin. 13km voittajan maaliintuloaika on n. 10.45 ja 22km voittajan n. kello 11:30, joten tukijoukkojen kannattaa olla silloin maalialueella fiilistelemässä mahdollisuuksien mukaan. Tämän jälkeen on aikaa syödä, saunoa ja käydä vaikka rannassa uimassa sekä nauttia alueen palveluista.

Tulokset julkaistaan netissä ja linkki niihin löytyy suoraan kisan kotisivuilta <http://aulankotowertrail.fi>

Valokuvia sekä videoita julkaistaan kisapäivänä ja sen jälkeen eri lähteissä. Virallinen kisavideo julkaistaan muutama päivä tapahtuman jälkeen. Linkit kuviin, videoihin sekä eri blogeihin löytyvät näiltä sivuilta sekä tapahtuman FB-sivuilta kun ne saadaan nettiin. Omat kuvat ja kommentit voi merkitä somessa tunnukseksi #aulankotowertrail.

Pyrimme lähettämään kisan aikana myös livevideota someen parhaamme mukaan, joten sitä kannattaa seurata.

FB: <https://www.facebook.com/aulankotowertrail/>

TWITTER: @aulankotowertrail

INSTAGRAM: <https://www.instagram.com/aulankotowertrail/>

Mukavaa ja rentoa kisaviikonloppua kaikille, nähdään Aulangolla!