

45. Raatojuoksu lauantaina 4.11.2023

Raatojuoksu on pitkänmatkan kuntosuunnistustapahtuma. Osallistuminen ei vaadi lisenssiä, osallistuminen tapahtuu omalla vastuulla.



Raato-ohje

Kilpailussa noudatetaan suunnistuksen lajisääntöjä soveltuvin osin ja järjestäjien ohjeita. Kilpailuohjeet ovat alustavat, lopulliset kilpailuohjeet julkaistaan tapahtuman nettisivulla ja ovat nähtävillä kilpailukeskuksessa.

Kilpailukeskus ja opastus

Kilpailukeskus: Miilin alue, Söderkullan koulutie 7, Söderkulla.

Opastus alkaa lännestä tultaessa tieltä numero 170 Massbyn kohdalla, idästä tultaessa Kalkkirannan risteyksen kohdalla ja pohjoisesta Nikkilästä tultaessa Söderkullan tieltä 11689.

Pysäköinnin ohjaajat opastavat pysäköintialueille, joista on matkaa kilpailukeskukseen enintään 1 km. Suosikaa kimppakyytejä.

Kilpailuun pääsee myös useammalla bussilla (ks. HSL.fi). Pysäkki "Miilin terminaali" on kilpailukeskuksen vieressä ja **myös muut Söderkullan pysäkit ovat kävelyetäisyydellä.**

Kartta

Kartta on Maplinen tuloste. Käyräväli on 5 m, mittakaava radoilla 10–20 km on 1:10 000 ja 5 km radoilla on 1:7500.

Kartan koko kaikilla sarjoilla on A3.

H20km ja D20km sarjoissa kartta on kaksipuolisena, muilla radoilla yksipuolisena.

Kartta on muovikotelossa. Rastimääritteet on painettu karttaan.

Kielletyt alueet

Kielletyt alueet on merkitty suunnistuksen lajisääntöjen mukaisesti.

Pihamaat (oliivinvihreä väri) ja karttaan erikseen kielletyksi merkityt (violetti ratapainatusväri) ovat kiellettyjä alueita. **Varsinkin loppumatkasta on asuinaluetta, ÄLÄ kulje kenenkään pihan kautta.**

Loppumatkasta kilpailijat ylittävät Söderkullan asuinalueen teitä, joilla 30-40 km/h nopeusrajoitus. Käytä suojatietä. Tien ylitys on jokaisen omalla vastuulla. Ei opastusta järjestäjien toimesta, koska riippuen radasta ja reitinvalinnasta, ylityspaikkoja on useita.

Kilpailunumerot ja Emit-tarkistusliput

- Kaikki käyttävät kilpailunumeroita.
- Numerot löytyvät ripustettuina kilpailukeskuksessa.
- Ole tarkka ja ota oma numerosi.
- Ota omat hakaneulat mukaan kiinnitystä varten.
- Emit- tarkistuslaput ovat kilpailunumeroiden kanssa samassa paikassa.

Emit-kortin tarkistus ja nollaus

- Rasteilla on Emit-leimasimet.
- Tarkista että Emit-korttisi numero on oikein lähtöluettelossa. Jos numero on väärä, siitä on ilmoitettava Infoon. Emit-numeron vaihto kilpailuaamuna maksaa 5 euroa.
- **Emit-kortti nollataan kilpailukeskuksessa tai heti lähtöpaikalle vievän alikulkutunnelin jälkeen.**
- Suorita nollaus omatoimisesti ja ajoissa. Nollaus on osallistujan omalla vastuulla.
- Emit-tarkistuslaput ovat käytössä.
- Laina-Emitit noudetaan kilpailukeskuksen infosta. Vuokra on 5 euroa. Kadotetusta laina-Emit-kortista veloitamme 80 euroa.

Sarjat, ratapituudet ja juomapisteiden etäisyydet

SARJA	MATKA km	RASTEJ A kpl	JUOMAPAIKKA 1 (rasti no) noin km lähdestä	JUOMAPAIKKA 2 (rastiväli no-no) noin km lähdestä
H20KM D20KM	19,6	31	(9) 4,5	(18-19) 9,5 (26-27) 16
H15KM D15KM	14,4	26	(9) 5	(2-3/4-5) 2,5 (18-19) 10 (22-23) 11,5
H10KM D10KM	10,3	18	(15) 6,5	(16-17) 7,5
H10KMH D10KMH	10,0	12	(5) 4	(3-4) 3 (6-7) 5,5 (7-8) 6,5
HD5KM	5,5	7	--	(4-5) 2,5
HD5KMH	4,6	8	--	--

JUOMAPAIKKA 1 sijaitsee rastipisteen välittömässä läheisyydessä (hiekkatien toisella puolella), MUISTA LEIMATA RASTILLA.

JUOMAPAIKALLA 2 on mahdollista käydä reitinvalinnasta riippuen.

- Juomapisteillä ei ole leimausta.

Maasto

Tämän vuoden maasto on kaksiosainen. Yli puolet on luonnonsuojelualuetta, jossa ei ole juurikaan tehty metsänhoidollisia töitä. Loput on tyypillistä Itä-Uusimaalaista talousmetsää.

Tarkempi Ratamestarin lausunto löytyy Raatojuoksun nettisivuilta-

Lähtöpaikka

Lähtöön on kilpailukeskuksesta matkaa 1000 m. Seuraa kilpailukeskuksesta alkavaa viitoitusta.

Varaathan riittävästi aikaa lähtöön siirtymiseen.

Lähtöpaikan verryttelyalueelle tultaessa on WC:t.

Lähtöjärjestelyt

- Verryttely, varustepussien jättö sekä GPS-laitteiden jako ovat lähtöalueella. Lähtöalueesta on erillinen kartta tapahtuman verkkosivuilla.
- Lähtö tapahtuu yhteislähdöllä kaikilla sarjoilla klo 10:15 lähtölaukauksella.
- Seuraa kuulutusta ja noudata lähtöalueella kuuluttajan ohjeita.
- Kilpailijat menevät lähtöalueelle Emit-korttien nollauksen kautta. Emit-korttien nollaus on heti alikulkutunnelin jälkeen tullessa lähtöalueelle.
- Mene ajoissa (vähintään 15 min ennen lähtöä) lähtöalueelle.
- Lupa siirtyä lähtöriiviin annetaan 15 minuuttia ennen lähtöaikaa.
- Kilpailijat ryhmittyvät riveihin omille paikoilleen kilpailunumeron mukaisesti, **50** kilpailijaa kuhunkin riviin.
- Lähtörivit ovat merkitty muovinauhalla, rivin pienin numero lähtee oikeasta laidasta.



- Kartat jaetaan käteen ennen lähtöä. Tarkista, että saat oman karttasi kartan kääntöpuolella olevasta numerosta. Karttaa ei saa katsoa ennen lähtölupaa.
- Lähtölupa annetaan lähtölaukauksella.
- Lähtöpaikalta kuljetaan K-pisteen kautta. K-piste on merkitty rastilipulla.
- Lähdössä ja ensimmäiselle rastille mentäessä saattaa olla ruuhkaa, joten ota lähtö maltilla ja kansakilpailijasi huomioon. Kyseessä on kuntosuunnistustapahtuma!
- Kartanjaon aloituksen jälkeen et voi mennä lähtöriiviin. Myöhästyneet kilpailijat voivat saada karttansa yhteislähdön jälkeen 15 min ajan lähdön toimitsijalta.
- Lähdön jälkeen toimitsijat keräävät ei-lähteneiden kartat ja vievät ne Infoon. Tiedustele näitä karttoja Infosta.

GPS-seuranta

- Raatojuoksussa on käytössä GPS-seurantajärjestelmä.
- Järjestäjä määrittää 50 suunnistajalle GPS-seurantalaitteet. Laitteita käyttävät myös juniori-ikäiset suunnistajat, joten tarkista nimesi GPS-listalta.
- Valitut suunnistajat ilmoitetaan kilpailusivulla sekä kilpailukeskuksessa ja lähdössä kilpailuohjeiden vieressä.
- Laitteet jaetaan lähtöalueella.
- Hae laite viimeistään klo 10:00. Tämän jälkeen laite annetaan seuraavalle henkilölle varallaololuettelosta.
- Laite asennetaan kilpailijalle toimitsijan avustamana lähtöalueella.
- Laite luovutetaan juoksun jälkeen leiman tarkastuksessa toimitsijalle.

Varustekuljetus lähtöpaikalta maaliin

- Ota oma säänkestävä pussi varusteille ja merkitse siihen kilpailunumerosi. Kirjoita varustepussiin myös nimesi ja puhelinnumerosi.
- Järjestäjä ei tarjoa varustepusseja.
- Laita varustepussi lähtöalueella olevaan traktorin/auton peräkärriin.'
- Varustepussit kuljetetaan kilpailukeskukseen niille erikseen merkittyyn paikkaan maalin läheisyyteen.

Maali

- Maali sijaitsee kilpailukeskuksessa.
- Viimeiseltä rastilta on viitoitus.
- Leimaa maalissa.
- Maalin jälkeen suunnistaja siirtyy karsinaa pitkin leiman tarkastukseen.
- Mahdolliset kilpailun aikana ilmenneet epäselvyydet ratkaistaan välittömästi maalin läheisyydessä sijaitsevalla itkumuurilla.
- Maaliin tullessa kilpailijoille tarjoillaan juomaa ja pientä purtavaa.
- Maali suljetaan klo 16:00.

Kilpailukeskus, sisätilat, pukeutuminen, pesutilat ja WC

- Koulun sisätiloissa on info, ensiapu, palkintojenjako sekä kahvio. Kengät on ehdottomasti jätettävä niille varattuun tilaan koulun eteisessä. Infossa asiointi onnistuu kengät jalassa.
- Pukeutumiseen on käytössä liikuntasali johon käynti koulun itäpäädyistä ulkokautta.
- Osallistujille on käytettävissä pesutilat: naisille kilpailukeskuksen kentän huoltorakennuksessa ja miehille liikuntasalin yhteydessä. Huoltorakennuksessa oleviin pesutiloihin ei ole suositeltavaa jättää varusteitaan.
- Kilpailukeskuksessa on WC: t sekä koulun sisällä että kentän huoltorakennuksessa. Lähtöpaikalle tullessa on myös bajamaja WC: t
- Kilpailukeskuskartta on erikseen nettisivuilla.

Huolto kilpailun aikana

- Juomapisteillä tarjotaan vettä ja mehua sekä pientä purtavaa (mm. rusinoita, maustekurkkua, jogurtia ja vohvelikeksejä).
- Oman juoman tai oman energian mukaanotto on kuitenkin suositeltavaa.
- **Älä heitä roskia luontoon. Laita roskat taskuun tai jätä juomapisteellä roskikseen.**

Vuoden raato

- Raatoaika on H15KM:n voittoaika + 2,5 tuntia.
- Suunnistaja, joka ensimmäisenä tulee hyväksytysti maaliin tämän jälkeen, on Vuoden Raato ja hänet palkitaan arvostetulla RAATO-kyllillä.
- Arvioitu Raaton maaliintuloaika on noin 14:30.

Palkinnot

- Vuoden Raato sekä kolme parasta/sarja palkitaan.
- Vuoden Raato palkitaan maaliintulon yhteydessä.
- Tämän lisäksi arvotaan kaikkien osallistujien kesken sarjoittain palkintoja. Arvontapalkintojen saajat arvotaan etukäteen. Arvontapalkittujen lista on nähtävissä tapahtuman verkkosivuilla ja arvontapalkinnot saa noutaa Infosta.

Tulokset

- Kisasivuilla ja kisan aikana online-tuloksina.

Kahvio

- Kilpailukeskuksessa on kahvio, jossa on myynnissä Raatokeittoa, kahvia/teetä, sämpylää, pullaa ja kisamakkaraa. Maksuvälineinä käyvät pankkikortti, MobilePay ja käteinen.

Urheilutarvikemyynti

Kilpailukeskuksessa.

Jos joudut keskeyttämään

Keskeyttämisestä on ehdottomasti ilmoitettava maaliin. Jos tämä unohtuu, soita kartassa ilmoitettuun numeroon p. 0415460168 heti kun mahdollista.

Ensiapu

Ensiapu on kilpailukeskuksessa. Lähdössä ja juomarastilla on ensiapuvälineet.

Osallistuminen tapahtuu omalla vastuulla.

Jos et pysty osallistumaan

Jos et pysty osallistumaan sairastumisen / loukkaantumisen takia, niin terveydenhuollon ammattilaisen todistuksella voit siirtää osallistumisen seuraavaan vuoteen. Rahoja ei palauteta.

Löytötavarat

Löytötavaroita voi kysellä kisan jälkeen Kirsi Lintula p. 0415460168.

RAATOISAA MATKAA!



IF Sibbo-Vargarna, suunnistusjaosto

OK Trianin jäsenseura

