



## OSALLISTUJAN OPAS

# PÄÄKAUPUNKI- JUOKSU

30.9.2018



## PÄÄKAUPUNKIJUOKSUN AIKATAULU

Lauantai  
29.9.2018 Klo  
10.00-18.00

Numeroiden jako ja Jälki-  
ilmoittautuminen Mikonkadun  
Intersport myymälässä

Sunnuntai  
30.9.2018

Klo 9:00

Kisatoimisto aukeaa Pirkkolan  
urheilukentällä

Numeroiden jako ja jälki-  
ilmoittautuminen alkaa

Klo 11:00

Jälki-ilmoittautuminen kävelyiden  
osalta päättyy

Klo 11:30

Kävelyn lähtö

Klo 12:30

Jälki-ilmoittautuminen 1/4-  
maratonille & 1/2-maratonille  
päättyy

Klo 13:00

Lähtö 1/4-maraton

Klo 13:15

Lähtö 1/2-maraton

Klo 14:45

Palkintojen jako

Naiset 1/4-maraton, sijat 1-3  
Miehet 1/4-maraton, sijat 1-  
3

Klo 15:20

Palkintojen jako

Naiset 1/2-maraton yleinen,  
sijat 1-5

Miehet 1/2-maraton  
yleinen, sijat 1-5

Klo 15:40

Palkintojen jako

Miehet ja naiset  
1/2-maraton ikäsarjat, sijat  
1-3



## Tapahtumainfo

### Tapahtuma-alue

Pääkaupunkijuoksun 2018 tapahtuma-alue sijaitsee Pirkkolan Urheilupuistossa, urheilukentällä. Katuosoite on Pirkkolantie 23. Tapahtuma-alueella on lähtö- ja maalialue, numeroiden nouto, kisatoimisto sekä pukuhuone ja wc-tilat.

### Kisatoimisto

#### **29.9.2018**

Pääkaupunkijuoksun kisatoimisto sijaitsee Mikonkadun Intersport myymälässä. Osoite: Mikonkatu 7 00100 Helsinki. Kisatoimisto on avoinna lauantaina 10.00–18.00 välillä.

#### **Sunnuntai 30.9.2018**

Tapahtumapäivänä kisatoimisto sijaitsee Pirkkolan Urheilupuistossa sijaitsevan tapahtuma-alueen päädyssä.

#### **Kisatoimistosta:**

- \*Yleinen ohjeistus ja opastus
- \*Osallistujamateriaalin nouto
- \*Jälki-ilmoittautuminen
- \*Osallistumisen peruuttaminen tai siirto
- \*Jo suoritettuun ilmoittautumiseen tehtävät muutokset tai täydennykset

### **Osallistujamateriaalin noutaminen:**

#### **Ennakkoon 29.9. Mikonkadun Intersportista**

Osallistujamateriaali on mahdollista noutaa ennakkoon Mikonkadun Intersport myymälästä lauantaina 29.9. klo 10.00-18.00. Numerot ovat jaoteltuina sukunimen alkukirjaimen perusteella. Ilmoittamalla nimesi saat juoksijanumerosi, hakaneulat (4kpl) sekä narikkakortin varustesäilytystä varten.

**Huom! Juoksunumeroa ei tarvitse noutaa henkilökohtaisesti.**

**Juoksunumeron voi ottaa toinen henkilö toisen puolesta.**

#### **Tapahtumapäivänä 30.9.**

Tapahtumapäivänä osallistujamateriaali on noudettavissa paikan päältä Pirkkolan Urheilupuistosta tapahtumatorilta klo 09.00–12.30 välisenä aikana. Numeroiden jakopisteet on jaoteltu sukunimen alkukirjaimien perusteella. Ilmoittamalla nimesi saat juoksijanumerosi, johon on kiinnitetty ajanottotagi, hakaneulat (4kpl) sekä narikkakortin. Kaikki osallistujamateriaali on noudettava ennakkoon ennen lähtöä.



## **Ilmoittautuminen 29.-30.9. välisenä aikana**

### **lauantaina 29.9.**

välillä ilmoittautuminen on mahdollista Mikonkadun Intersport myymälässä kisatoimiston aukioloaikoina.

**½-maraton 50€ & ¼-maraton 40€/ Kävely 20€**

**Huom! Maksuvälineinä käyvät käteinen ja liikuntasetelit.**

### **sunnuntaina 30.9.**

ilmoittautuminen on mahdollista paikan päällä Pirkkolan Urheilupuistossa klo 09.00-12.30 välillä.

Maksuvälineinä käyvät käteinen ja liikuntaedut, EI KORTTIMAKSUJA (Smartum, ePassi, Edenred sekä TYKY, HUOM! ei korttimaksuja, eli liikuntaeduista käyvät ainoastaan seteli- ja mobiilimaksut)

**Huom! ilmoittautuessasi Pirkkolan Urheilupuistossa varaa käteismaksuun tasaraha:**

**½-maraton 55 € ja ¼-maraton 50€ ja 6,5km kävely 25€**

## **Tiedustelut**

Pääkaupunkijuoksua koskeviin tiedusteluihin vastaavat tapahtumavastaava Tanja Taipale, ensisijaisesti sähköpostitse Viipurin Urheilijoiden toimisto [toimisto@viipurinurheilijat.fi](mailto:toimisto@viipurinurheilijat.fi) tai mahdollisuuksien mukaan puhelimitse 044-2021887.

## **Osallistumisen peruuttaminen tai siirto vuodelle 2019**

Perumistapauksissa ilmoittautumismaksu palautetaan ainoastaan, jos tapahtumapäivältä on olemassa lääkärintodistus. Todistus tulee toimittaa 14.10.2018 mennessä Viipurin Urheilijoiden toimistoon: Jauhokuja 3, 00920 Helsinki tai [toimisto@viipurinurheilijat.fi](mailto:toimisto@viipurinurheilijat.fi).

Samassa yhteydessä ilmoitetaan maksetun maksun suuruus, viitenumero (ilmoittautumisvahvistuksen tilausnumero) ja maksupäivämäärä sekä tilinumero, jolle maksu halutaan palautettavan. Maksun palautuksesta veloitamme käsittelykuluina 10 €.

**Vaihtoehtoisesti osanoton voi myös siirtää seuraavalle vuodelle, jos tapahtumapäivältä on olemassa lääkärintodistus.**

Myös tällöin todistus tulee toimittaa 14.10.2018 mennessä Viipurin Urheilijoiden toimistoon: Jauhokuja 3, 00920 Helsinki tai [toimisto@viipurinurheilijat.fi](mailto:toimisto@viipurinurheilijat.fi).

## **Jo suoritettuun ilmoittautumiseen tehtävät muutokset ja täydennykset**

Sarjan, matkan tai osallistujan voi vaihtaa veloituksetta ennen tapahtumapäivää tapahtuman verkkosivuilla 27.9. mennessä. Muutoksia voi tehdä myös 29.9. Mikonkadun Intersport -myymälässä materiaalinoudon yhteydessä sekä tapahtumapäivänä Pirkkolan urheilupuistossa. 29.9. ja tapahtumapäivänä tehdyistä muutoksista veloitamme 10€:n käsittelykulun.



## Varusteiden vaihtotilat

Osallistujille on varattu varusteiden vaihtotilat Urheiluhallin pukuhuoneista. Pukuhuonetiloissa on myös mahdollisuus peseytymiseen.

## Varustesäilytys

Pirkkolan Urheiluhallissa toimii maksullinen (2€) narikka klo 10 alkaen, johon voi jättää tavaroita säilytykseen.

Kirjekuoressasi on narikkakortti - kiinnitä kortti kassiisi osallistujanumerollasi varustettuna, ennen kuin tuot sen varustesäilytykseen. **Huom! Jättäessäsi tavaraa varustesäilytykseen varaa käteistä ja mielellään tasarahaa (2€).**

## Ensiapu

Tapahtuma-alueella on ensiapupäivystys. Lisäksi reitin varrella, molemmilla juomapisteillä on ensiapupäivystäjät. Ensiapupäivystyksestä vastaa Suomen Johannittain apu ry. Tapaturman tai sairauden sattuessa on välittömästi otettava yhteyttä reitin varrella oleviin ensiapuhenkilöihin tai liikenteenohjaajiin.

## Kulkuyhteydet ja pysäköinti

Pirkkolan Urheilupuistosta löytyy kaksi parkkialuetta. Alaparkki (Pirkkolantie 23) ja Yläparkki Kaarelantie).

Huom! Pirkkolan Urheilupuistossa on viikonloppuisin myös muita tapahtumia (käsipalloa, taitoluistelua...) ja tästä johtuen parkkitilaa on rajoitetusti. Suosittelemmekin osallistujia valitsemaan julkiset kulkuvälineet, kimpakyydin tai vaikka pyörän!

### Liikennyhteydet Pirkkolaan

Bussi nro 42 (Kampista)

Bussi nro 63 (Kampista)

Bussi nro 411 (Elielinaukiolta)

Bussi nro 421 (Elielinaukiolta)

Bussi nro 436 (Elielinaukiolta)

Bussi nro 550 (Itäkeksuksesta)

## Vakuutus ja vastuu

Osallistujia ei ole vakuutettu järjestäjän toimesta. Juoksija/kävelijä osallistuu tapahtumaan omalla vastuulla. Älä osallistu, jos tunnet alkamassa olevan sairauden (esim. flunssa) tai tiedät, ettet ole palautunut riittävästi edellisestä sairaudesta. Keskeytä juoksu, mikäli tunnet jonkin seuraavista oireista: lisääntyvä rintakipu, **voimakas** hengenahdistus, huimaus tai pyörryttävä olo, kova pohjekipu tai muu hälyttävä oire. Tapahtuma toimijoilla on oikeus keskeyttää juoksu, jos he tekevät huomion hätätilanteeseen viittaavasta merkistä.



## Kuvaaminen ja kuvien käyttö

Tapahtuman järjestäjällä on vapaa käyttöoikeus tapahtuman aikana ottamilleen kuville sekä videokuvamateriaaleille.

# PÄÄKAUPUNKI- JUOKSU

30.9.2018



## JUOKSUINFO

### Sunnuntai 30.9.

9.00-12.30	Osallistujamateriaalin nouto
12.40	Alkujumppa
12.50	Järjestäytyminen lähtöalueelle
13.00	Lähtö ¼-maraton
13.15	Lähtö ½-maraton
16.20	Reitillä olevat huoltopisteet suljetaan ja reitille järjestetty liikenteenohjaus lopetetaan
16.30	Kilpailutoimisto sulkeutuu

## Juoksunumerot

½-maratonin juoksijoilla on musta numero ja ¼-maratonin juoksijoilla numero on punainen. Juoksijanumero tulee kiinnittää paidan etupuolelle, siten että se on helposti luettavissa. Osallistujilla ei ole oikeutta peittää tai poistaa järjestäjän asettamia mainoksia. Juoksijanumero on henkilökohtainen, sitä ei voi siirtää **ilman järjestäjille tehtyä muutosilmoitusta** toiselle henkilölle. Vain juoksunumeron omaavat ovat oikeutettuja järjestäjien huoltopalveluihin.

## Lähtöön järjestäytyminen

**6,5km kävelyn lähtö** tapahtuu klo 11.30 Pirkkolan urheilukentän reunasta.

**¼-maratonin lähtö** tapahtuu klo 13.00 Pirkkolan urheilukentän takasuoralla olevalta lähtöalueelta.

Lähtöön ryhmittäytyminen tapahtuu välittömästi ohjatun alkulämmittelyn jälkeen noin klo 12.55.

**½-maratonin lähtö** tapahtuu klo 13.15 Pirkkolan urheilukentän takasuoralla olevalta lähtöalueelta.

Juoksijoiden ryhmittäytyminen lähtöön tapahtuu ¼-maratonin lähdön jälkeen.

Lähtöön ryhmitetään oman tavoiteajan mukaisin porrastuksin, jotka on merkitty lähtöalueella sijaitseviin tavoiteaikatauluihin.

**Huom! Ajanoton aktivoitumisen vuoksi, lähtöviivaa ei saa ylittää ennen lähtölaukausta kummastakaan suunnasta. (Älä siis tule lähtöpaikalle edestäpäin lähtöportin ali!).**

## Reitti

Pääkaupunkijuoksujen reitti seuraa pitkälti Pirkkolan keskuspuiston upeaa "Haltia-polkua".

Reitti on merkitty kalkkiviivoilla sekä kilometrikyteillä. Isoimmassa risteyksissä on paikalla myös liikenteenohjaaja opastamassa juoksijoita.

# PÄÄKAUPUNKI- JUOKSU

30.9.2018



## Huoltopisteet

1/2-Maratonilla on reitillä 3 huoltopistettä ja ¼-maratonilla 1 huoltopiste. Huoltopisteet sijaitsevat n. 6,5km, n. 12,7km ja n. 17km kohdalla. Huoltopisteillä on tarjottavana vettä ja urheilujuomaa. Lisäksi kaikilla matkoilla on maalissa runsaampi huoltotarjoilu.

## Ajanottoon liittyvät ohjeet

Ajanotto toteutetaan numerolappuun kiinnitettyllä RFID-tunnisteella, joka rekisteröi lähtöajan mentäessä lähtöportin ali ja rekisteröi loppuajan alitettaessa maaliportti. Saadaksesi itsellesi tuloksen kiinnitä numerolappu rintaan ja pidä se vapaasti näkyvässä startin ja maaliintulon aikana.

Jokainen juoksija saa sekä brutto- että nettoajan.

**Bruttoaika** = lähtölaukauksen ja maaliviivan ylityksen välinen aika

**Nettoaika** = lähtöviivan ylityksen ja maaliviivan ylityksen välinen aika

Tulosluetteloon merkitään jokaiselle juoksijalle kumpikin aika

## Tulospalvelu

Maalialueella on kaksi kenttäkelloa, jotka näyttävät ½-maratonin ja ¼-maratonin juoksun lähtölaukauksesta kuluneen ajan. Pirkkolan Urheilukentän pukuhuoneen seinällä on tulostaulut, jonne tuloksia päivitetään sitä mukaan, kun tuloksia varmistuu. Lisäksi Pääkaupunkijuoksun Internetsivuilla [www.paakaupunkijuoksu.fi](http://www.paakaupunkijuoksu.fi) on reaaliaikainen tuloseurantalinkki. Viralliset tulokset ovat nähtävissä viimeistään seuraavana päivänä tapahtuman Internetsivuilla.

Virheellisten ja puuttuvien tulosten selvittäminen:

Jos tuloksesi puuttuu tai se on virheellinen, ota yhteyttä Result Service Finlandin edustajaan Pentti Lajuseen e-mail [pentti.lajunen@gmail.com](mailto:pentti.lajunen@gmail.com) tai GSM +358400 550801 (iltaisin 17-22).

## Ohitusmahdollisuus

Juoksijoiden tulee jättää takaa tuleville ohitustilaa aina kun se on mahdollista.

## Palkintojenjako

Kaikki Pääkaupunkijuoksu tapahtumaan osallistuneet saavat osallistujamitalin heti saavuttuaan maaliin. Lisäksi sarjojen 3 parasta palkitaan erikseen palkintojenjaossa. Kaikkien sarjojen palkintojen jako suoritetaan maalialueen läheisyydessä olevalla palkintopallilla. Palkinnot jaetaan mahdollisimman pian, kun kunkin sarjan palkittavat ovat selvillä.

## Joukkuepalkintojen jako

Yritysten ja oppilaitosten välillä käydään joukkuekilpailut 3-henkisin joukkueiden naisten ja miesten sarjoissa. Molemmissa sarjoissa palkitaan 3 parasta joukkuetta. Palkinnot jaetaan mahdollisimman pian, kun kunkin sarjan palkittavat ovat selvillä.



# PÄÄKAUPUNKI- JUOKSU

30.9.2018



## **Osallistujakassi**

Kaikki osallistujan saavat maaliin tultuaan yhteistyökumppanien tuotenäytteitä sisältävän osallistujakassin. Kassit jaetaan maalihuollon yhteydessä.

## **Löytötavarat**

Löytötavarat toimitetaan pääkaupunkijuoksun kuuluttamoon, josta niitä voi tiedustella tapahtuman aikana. Tapahtuman jälkeen löytötavaroita säilytetään kuukauden ajan Viipurin Urheilijoiden toimistolla, tiedustelut osoitteesta [toimisto@viipurinurheilijat.fi](mailto:toimisto@viipurinurheilijat.fi). Sen jälkeen yli 50€ arvoiset tavarat viedään Helsingin poliisilaitoksen löytötavaratoimistoon ja alle 50€ arvoiset tavarat annetaan kierrätykseen/ kirpputorille. Löytötavaroita lähetettäessä järjestäjät perivät vastaanottajalta tavaroiden postituksesta aiheutuneet kustannukset.