



## OSALLISTUJAN OPAS



## PÄÄKAUPUNKIJUOKSUN 2020 AIKATAULU

<b>Sunnuntai 27.9.2020</b>		
<b>Klo 9.30</b>	<b>Kisatoimisto aukeaa Pirkkolan urheilukentällä</b>	<b>Numeroiden jako ja jälki-ilmoittautuminen aukeavat</b>
<b>Klo 11.00</b>	<b>Jälki-ilmoittautuminen kävelyiden osalta päättyy</b>	
<b>Klo 11.30</b>	<b>No Smoking -kävelyn lähtö</b>	
<b>Klo 12.30</b>	<b>Jälki-ilmoittautuminen varttimaratonille &amp; puolimaratonille päättyy</b>	
<b>Klo 12.45</b>	<b>Kisatoimisto sulkeutuu</b>	<b>Numeroiden jako päättyy</b>
<b>Klo 13.00</b>	<b>Lähtö varttimaraton</b>	
<b>Klo 13.15</b>	<b>Lähtö puolimaraton</b>	
<b>Klo 14.00</b>	<b>Palkintojen jako</b>	<b>Naiset ja miehet varttimaraton</b>
<b>Klo 15.00</b>	<b>Palkintojen jako</b>	<b>Naiset ja miehet puolimaraton, yleinen</b>
<b>Klo 15.45</b>	<b>Palkintojen jako</b>	<b>Miehet ja naiset puolimaraton, ikäsarjat Joukkuepalkintojenjaot</b>



## Tapahtumainfo

### Tapahtuma-alue

Pääkaupunkijuoksun 2020 tapahtuma-alue sijaitsee Pirkkolan Urheilupuistossa, urheilukentällä. Katuosoite on Pirkkolan metsätie 3. Tapahtuma-alueella on lähtö- ja maalialue, numeroiden nouto, kisatoimisto sekä pukuhuone ja wc-tilat.

### Kisatoimisto

**Sunnuntai 27.9.2020 klo 9.30–12.45**

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

Osallistujamateriaalin nouto tapahtuu tapahtumapäivänä sunnuntaina 27.9. klo 9.30–12.45 Pirkkolan Urheilupuistosta. Ennakojakoa lauantaina ei järjestetä. Näin pystymme pitämään tapahtuman ulkotiloissa ja kontrolloimaan turvavälejä.

Otathan huomioon turvavälit jonottaessasi numeroidenjakopisteellä. Pisteillä on tarjolla käsidesiä.

Numeroiden jakopisteet on jaoteltu sukunimen alkukirjaimien perusteella. Puolimaratonin ja varttimaratonin osallistujakuoret jaetaan omista pisteistään ja Kalevan kiertäjien numerot omasta pisteestään.

Ilmoittamalla nimesi saat juoksijanumerosi, johon on kiinnitetty ajanottotagi, hakaneulat (5kpl) sekä narikkakortin. Kaikki osallistujamateriaali on noudettava ennakkoon ennen lähtöä.



## Jälki-ilmoittautuminen

Jälki-ilmoittautuminen on mahdollista paikan päällä Pirkkolan Urheilupuistossa klo 9.30–12.30 välillä. Maksuvälineinä käyvät käteinen, kortti ja liikuntaedut (Smartum, ePassi, Edenred sekä TYKY)

### Jälki-ilmoittautumismaksut:

**Puolimaraton 55 euroa**

**Varttimaraton 50 euroa**

**6,5 km No Smoking -kävely 25 euroa**

## Tiedustelut

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

## Osallistumisen peruuttaminen tai siirto vuodelle 2021

Perumistapauksissa ilmoittautumismaksu palautetaan ainoastaan, jos tapahtumapäivältä on olemassa lääkärintodistus. Todistus tulee toimittaa 14.10.2020 mennessä Viipurin Urheilijoiden toimistoon: Jauhokuja 3, 00920 Helsinki tai [tapahtumat@viipurinurheilijat.fi](mailto:tapahtumat@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 14.10.2020 mennessä Viipurin Urheilijoiden toimistoon: Jauhokuja 3, 00920 Helsinki tai [tapahtumat@viipurinurheilijat.fi](mailto:tapahtumat@viipurinurheilijat.fi).

## Jo suoritettuun ilmoittautumiseen tehtävät muutokset ja täydennykset

Muutoksia (osallistumisen siirto toiselle henkilölle tai matkan muutos) voi tehdä tapahtumapäivänä Pirkkolan urheilupuistossa 27.9. Tapahtumapäivänä tehdyistä muutoksista veloitamme 10 euron käsittelykulun.



## Varusteiden vaihtotilat

Osallistujille on varattu varusteiden vaihtotilat urheiluhallin pukuhuoneista. Pukuhuonetiloissa on myös mahdollisuus peseytymiseen. Suosittelemme kuitenkin peseytymistä vasta kotona ja saapumaan Pirkkolaan valmiiksi juoksuvarusteisiin pukeutuneena.

## Varustesäilytys

Pirkkolan jäähallissa toimii maksuton narikka klo 10.30 alkaen, johon voi jättää tavaroita säilytykseen. Kirjekuoressasi on narikkakortti - kiinnitä kortti kassiisi osallistujanumerollasi varustettuna, ennen kuin tuot sen varustesäilytykseen. Otathan huomioon turvavälit jonottaessasi narikkaan. Vältäthän mahdollisuuksien mukaan varusteiden tuomista narikkaan ruuhkaisimpana aikana (12.30–13.10).

## Ensiapu

Tapahtuma-alueella on ensiapupäivystys. Lisäksi reitin varrella molemmilla juomapisteillä on ensiapupäivystäjät. Ensiapupäivystyksestä vastaa Suomen Punainen Risti. Tapaturman tai sairauden sattuessa otathan välittömästi yhteyttä reitin varrella oleviin ensiapuhenkilöihin tai liikenteenohjaajiin, tai soita yleiseen hätänumeroon 112, mikäli tilanne on vakava.

## Kulkuyhteydet ja pysäköinti

Pirkkolan Urheilupuistosta löytyy kaksi parkkialuetta. Alaparkki (Pirkkolantien varressa osoitteessa Plotintie 1) ja yläparkki (Pirkkolan metsätie 6).

Huom! Pirkkolan Urheilupuistossa on viikonloppuisin myös muita tapahtumia (käsipalloa, taitoluistelua...) ja tämän takia parkkitilaa on rajoitetusti.

Paikallisliikenteen aikataulut löydät helpoiten osoitteesta reittiopas.fi tai Reittiopas-sovelluksesta.

## Vakuutus ja vastuu

Osallistujia ei ole vakuutettu järjestäjän toimesta. Juoksija/kävelijä osallistuu tapahtumaan omalla vastuulla. Ethän saavu paikalle, jos tunnet alkamassa olevan sairauden (esim. flunssa) tai sinulla on pienimpiäkin hengitystieinfektion tai muita COVID-19 oireita. Ethän myöskään osallistu tapahtumaan, mikäli tiedät, ettet ole palautunut riittävästi edellisestä sairaudesta tai rasituksesta.

Keskeytä juoksu, mikäli tunnet jonkin seuraavista oireista: lisääntyvä rintakipu, **voimakas** hengenahdistus, huimaus tai pyörryttävä olo, kova pohjekipu tai muu hälyttävä oire. Tapahtuman 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.



## JUOKSUINFO

### Juoksunumerot

Puolimaratonin juoksijoilla on musta numero (Kalevan kiertäjillä musta numero keltaisella pohjalla) ja varttimaratonin 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 (tai kävelykortin) omaavat ovat oikeutettuja järjestäjän huoltopalveluihin.

### Lähtöön järjestäytyminen

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

**Varttimaratonin lähtö** tapahtuu klo 13.00 Pirkkolan urheilukentän takasuoralla olevalta lähtöalueelta.

Lähtöön ryhmittäytyminen tapahtuu klo 12.50 alkaen.

**Puolimaratonin lähtö** tapahtuu klo 13.15 Pirkkolan urheilukentän takasuoralla olevalta lähtöalueelta.

Juoksijoiden ryhmittäytyminen lähtöön tapahtuu varttimaratonin lähdön jälkeen klo 13.00.

### COVID-19

Lähtöön ryhmitetään oman tavoiteajan mukaisin porrastuksin, jotka on merkitty lähtöalueella sijaitseviin tavoiteaikatauluihin. **Jokainen juoksija saa kisasta myös nettoajan, joten lähdössä kaikkien ei tarvitse pyrkiä eturiviin!** Viivyttely ennen lähtöviivan ylitystä ei huononna nettoaika. Kilpailun voittoa tavoittelevat saavat toki ottaa paikkansa eturivistä, mutta turvavälit takaavat kaikkien turvallisuuden.

### Ajanotto

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

Ajanotto toteutetaan numerolappuun kiinnitetyllä ajanottotunnisteella, joka rekisteröi lähtöajan mentäessä lähtöviivan yli ja rekisteröi loppuajan juoksijan ylittäessä maaliviivan. 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 (virallinen aika)

**Nettoaika** = lähtöviivan ylityksen ja maaliviivan ylityksen välinen aika (epävirallinen aika).

Tulosluetteloon merkitään jokaiselle juoksijalle kumpikin aika.

Juoksunumero ja ajanottotunnisteet ovat kertakäyttöisiä. Mikäli haluat palauttaa hakaneulat, löytyy tätä varten laatikot narikasta ja infoteltan pöydältä juoksun jälkeen.

**Huom!** Vältä käynnistämästä kelloasi juuri lähtö-/maalimaton päällä, jotta käsi ei peitä ajanottosirua ja häiritse ajanottoa. Nettoajan varmuus on noin 98 %.



## Reitti

Pääkaupunkijuoksujen reitti seuraa pitkälti Helsingin keskuspuiston upeaa "Haltia-polkua". Reitti on merkitty kalkkiviivoilla sekä kilometrikylteillä. Isoimmissa risteyksissä on paikalla myös liikenteenohjaaja opastamassa juoksijoita.

## Huoltopisteet

Puolimaratonilla on reitillä kolme huoltopistettä ja varttimaratonilla yksi huoltopiste. Huoltopisteet sijaitsevat n. 6,5 km, n. 12,7 km ja n. 17 km kohdalla. Huoltopisteillä on tarjottavana vettä ja urheilujuomaa. Lisäksi kaikilla matkoilla on maalissa runsaampi huoltotarjoilu.

## Tulospalvelu

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 tulospalvelusta vastaavaan tahoon,  
T:mi Kokkens: Timo Kokko.  
timo.kokko@kokkens.fi

## Ohitusmahdollisuus

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

## Palkintojenjaot

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.

### Joukkuepalkintojenjaot

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.

## 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 [tapahtumat@viipurinurheilijat.fi](mailto:tapahtumat@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.