

KAPTEENIEN KIRJE

KILPAILUKESKUS

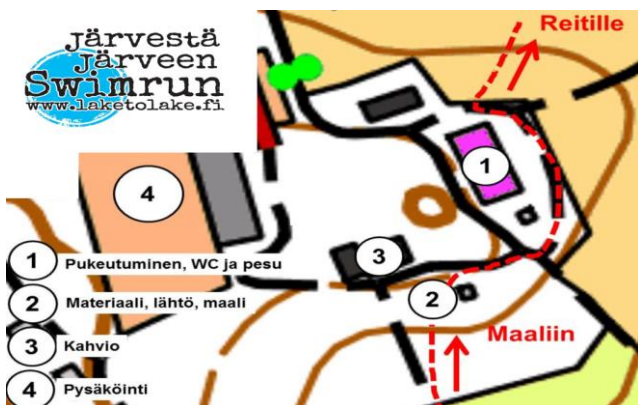
Luukin Kartano/Luukin ulkoilualue, Luukintie 33, 02970 Espoo. Parkkipaikka vaihtoehtoja on kaksi. Joko Luukin kartanon asfaltti parkki (kartassa n. 4), joka on maksullinen. Toinen parkkipaikka on kartanon koivukujan heti alussa on niityparkki (maksuton). Erillisiä opasteita ei ole kilpailukeskukseen helpon löydettävyytensä vuoksi. Kilpailukeskus aukeaa klo. 10.30 materiaalin jaolla (kartassa 2).

LUUKIN KARTANON PARKKIPAikka

Luukin Kartanon parkkipaikka on maksullinen (asfalttialue) 2e/h sunnuntaisin. Maksu käy mobiilisovellutuksien avulla: Parkman tai EasyPark. Lataa sovellukset kännykkääsi ennen saapumista alueelle. Alueella saa helposti sakon väärin parkatuista autoista sekä parkkimaksun suorituksen unohtamisesta. Alueella on siirrytty maksulliseen parkkiin, koska alue ei ole enää kaupungin ylläpidossa.

NIITYPARKKI – kuuluu kisaajien osallistumishintaan ja tapahtumaan osallistuville kannustajille

N. 200m ennen Luukin parkkia on niityparkki mahdollisuus autoille (tämä on swimrun kisaajille ja järjestäjille maksuton). Tien vieressä on opastuksena pieni siirrettävä P-paikan kyltti ”swimrun parkki”. Huomioithan, että niityparkki lukitaan n. klo 17. Jos sinulla menee pidempään - ota yhteyttä kisainfoon niin autosi ei jää lukkojen taakse niitylle.



MATERIAALINJAKO

Materiaalin jaon aikataulua on klo. 10.30-11.30.

Materiaalijaossa:

Tulet saamaan joukkueittain seuraavat: 1xkarta, 1xuijalakki/hlö sekä numeroliivit 2 kpl max / tiimi. Kisalakin saat omaksesi! Muistahan palauttaa liivit heti maaliin tullessasi. Palauttamattomasta liivistä peritään 90€/kpl.

Saatat saada myös arvontapalkinnon, joka on kooltaan noin käyntikortin kokoinen. Katsohan tarkasti – onko onni suosinut sinua!

Lähtölistat on julkaistu kotisivulla 🏃🏃🏃 Tarkista oma **kisanumerosi!** Muutoksista pikaisesti yhteys: info@laketolake.fi Jos tulet sairaaksi tai ilmoittautumiseesi tulee muutoksia. Laitathan viestiä siitä info@laketolake.fi Valitettavasti Facebooking tai instagramin kautta lähetettyihin viesteihin emme pysty vastaamaan viimeisen vuorokauden aikana ennen tapahtumaa.

Kisamateriaalien voit noutaa infosta (kartassa nr. 2). Kuoret ovat sarjoittain ja kilpailutiedoillasi varustettu. Voit ottaa oman kuoresi itse. Tarkista kotisivuilta kisanumerosi ennen kuin tulet hakemaan kisamateriaalisi (yksi iso kirjekuori / tiimi).

Tarkista saatuasi materiaalin, että tiimin nimi ja numerot täsmäävät! Rauhkan välttämiseksi yksi tiimin jäsen noutaa koko tiimin kirjekuoren. Huom! Jos tiimissä on 3 osallistujaa - tiimillä on vain 2 liiviä/tiimi. Liivittömien kuljettava liivillisten välissä kisan aikana 🏃🏃🏃🏃🏃🏃 tärkeää tulla maaliin yhtä aikaa vierekkäin.

KARTTA

Joukkueet saavat yhden kartan/joukkue materiaalin jaon yhteydessä. Tämä tulee olla mukana reitillä mahdollisia ongelmatilanteita varten. Reittikartta on painettu tänä vuonna säänkestävälle kartalle. Reittikartta on A4.

PAKOLLISET VARUSTEET:

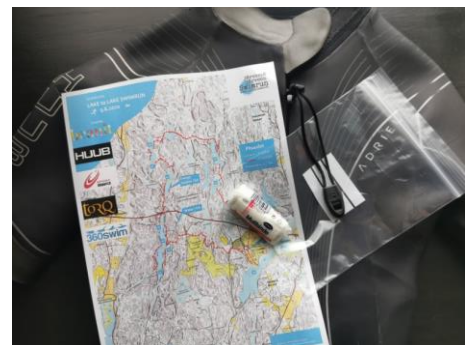
- 1 x Ensiapuside/Joukkue (vedenpitävästi pakattuna – vinkki: pistä pieneen minigrip pussiin ja leikkaa ylimääräiset muovit pois)
- 1 x märkäpuku/HLÖ tai seuraten ohjeistusta. 4.8. ei ole märkäpuku pakkoa, mutta ilmat ovat olleet täällä Espoossa nyt sateiset. Lyhyt swimrun märkäpuku on varmasti ihan hyvä näillä keleillä (Veden lämpötilaa voi seurata: [tästä](#)). Pullarilla tai poijulla korvaat märkäpuku pakon. Huom! Pullari ei sovellu, jos uit rintauintia, jolloin se uimarinpoiju on vaihtoehtona.
- 1 x pilli/HLÖ (häätä-äänimerkin antoon)
- 1 x uimalakki/HLÖ (järjestäjältä)
- 1 kartta/ joukkue (järjestäjältä, säänkestävä paperi)

Tarkista että numerot täsmäävät: liivin numero täsmää joukkueesi numeron kanssa lähtölistassa.

- Suositeltavat varusteet

- Juomaa sekä energiaa (elektrolyytit kuntoon), kellutin jalkojen väliin (pullari), lättärit, uimalasit. **Pullari tai uimarinpoiju pakollinen, jos et ui märkäpuvussa.** Uimarinpoijun voin aina ottaa mukaan ja on erittäin suositeltavaa. Muutama kpl myynnissä kisatoimistossa – varattava ennakkoon takaa saatavuuden info@laketolake.fi (35€)

Vinkki: Oheisessa kuvassa osa pakollisista varusteista: kartta ja ensiapuside sekä pieni pussi, jonne pakkaat tavarat pieneen vesitiiviiseen myttyyn. Pillin on usein valmiina jo märkäpuvun vetoketjussa – jos ei niin vetoketjun pää on oiva paikka pillille. Pistä mytty märkkärin taskuun. Näitä tavaroita tarvitset vain hätätilassa. Reitti on viitoitettu.



Huom! Märkäpuvun käyttö ei ole pakollinen Kaitalammen ollessa + 19 astetta kisapäivänä.

Märkäpuvun käyttö (erityisesti swimrun puvun) soveltuu kyllä lämpimimmillekin keleille ja hyödyttää käyttäjänsä (kelluttaa ja suoja). 🙌 Tällä hetkellä kelit ovat erittäin epävakaa ja öisin on satanut paljon joten vedenlämpötila keikkuu juuri siinä +19 - +21 välissä ja tienoilla. Erittäin lämmin suositus swimrun märkkärille jota käytetään paljon lämpimienkin vesien aikaan.

Vedenlämpötilaa Kaitalammelta voi seurata [täältä](#) 💧

HUOLTOPISTEET: ENERGY STATION & WATER STATION (ENSIAPULAUKKU KUMMASSAKIN PISTEESSÄ)

- sijaitsevat ulkoilualueen kiinteiden tulentekopaikkojen/laavujen läheisyydessä.

- Ensimmäinen huolto on Halkolammella, jossa on tarjolla vettä, energiajuomaa, karkkia sekä sipsejä.

- Toinen huolto sijaitsee Kaitalammella viimeisessä ylityksessä, jossa on tarjolla vettä sekä energiajuomaa.

Muu kisan aikainen ulkopuolinen huolto on sallittu ainoastaan näissä kahdessa huoltopisteessä, ei muualla. Omat geelit mukaan märkkärin hihaan! Jos otat omaa juomaa mukaan – pienet pehmpullot mahtuvat usein märkkäreiden taskuihin.

Järjestäjä tarjoaa mahdollisuuden jättää **OMAN ENERGIAJUOMAPULLOSI kuljetukseen ensimmäiseen huoltoon Halkolammelle! Tuo pullosi infoon klo 10.55 mennessä.** Jos ei pullo ole silloin siinä – se jää kyydistä. MERKITSE PULLOSI SELKEÄSTI!! Voit kiinnittää kylkeen YHDEN geelin/osallistuja – älä kiinnittele mitään muuta – pullon koko max 750ml. Emme vastaa siitä jos geelit putoilevat.

INFOSSA on PULLOILLE KORI, jonne tuot pullosi itse ja josta itse pullon otat, kun tulet Halkolammelle. Pullot tulevat takaisin n. klo 14.30 ja ne jätetään INFOON. Muistathan noutaa ne!

JOUKKUEIDEN KISABRIEFING INFO

Kisabriiffissä aloitetaan 11.20 (maalin ja lähdon välittömässä läheisyydessä – kartassa 2). Tilaisuudessa käydään reitti sekä turvallisuusasiat läpi. Tämä kestään n. 20 min. Joukkueesta ainakin toisen jäsenen tulee olla briiffissä paikalla. Joukkueen tulee olla starttivalmis ennen kisainfon alkua, koska kisainfon jälkeen siirrymme suht suoraan lähtöalueelle – viimeistään 5min ennen starttia on oltava paikalla.

GPS & ONLINE TULOKSET

GPS luovutetaan joukkueille klo. 11:00 aikaan INFOSTA – mahdollisesti jo materiaalijaon yhteydessä.

KATSO KOTISIVILTA TULOKSET ja tiedon GPS seurattavista. Ovat sivuilla sunnuntai aamuna viimeistään.

YHTEISLÄHTÖ tapahtuu klo 12 kaikille sarjoille:

Kilpasarjat lähtevät ensimmäisenä – seuraavassa ruudussa soolo ja kolmannessa ruudussa kuntosarja.

LÄHTÖALUE ON:

Kartanon nurmella maalin edessä on lähtöalue kisaviirien takana.

Siirry lähtöalueelle viimeistään 5 min ennen omaa lähtöäsi.

Vetoköyden käyttö ensimmäisessä juoksussa **ei ole** sallittua turvallisuuden vuoksi.

Huikkea on, että kisassa on taas mukana lajin suomalaiset kärkijoukkueet jälleen kerran! Hieman erilaisia kokoonpanoja tulemme näkemään tänä vuonna ja paljon uusia kisaajia – joten GPS-jako on ollut haastavaa jälleen kerran.

Odotettavissa on, että kilpailun startista tulee todella vauhdikas!! Näiden huippu-urheilijoiden perään ei kannata lähteä aivan samalla tahdilla.

Maltilta on alkuun valttia ja oma tasainen suoritus paras – matka on pitkä, vaikka onkin lajin sprintti - alussa ei kannata heti hapottaa – alkuun on pitkä juoksu ja pisin uinti sekä uinnin jälkeen reitin teknisimmät osiot – ne kun menee rauhallisesti maltilla voi vauhtia kiristää loppua kohti helpommalla alustalla.

KAHVIO

Luukin kartanon kahvio myy syötävää ja juotavaa klo. 10-17 välillä myös sunnuntaina.

TELTAT JA TARJOUKSET MAALIALUEELLA:

VJSPORT – paikalla testikenkien kanssa – testikenkini ”ohuesti” erä upeita polkukenkiiä mm. Lightspeed ja MAXx2! Katso lisätietoa: [täältä](#). VJ Sportin edustajalla myös muita kenkiä mallikappalein.

MIKÄ TILAISUUS: Voit siis lähteä kisaamaan VJ testikengillä! WOWW!! Tule hakemaan kengät infon läheltä klo. 10 alkaen.

KISATARJOUKSI KISAKESKUKSESSA KENGISTÄ LIGHTSPED JA MAXx2 sekä MUISTA TUOTTEISTA – vain kisakeskuksesta – alennukset eivät päde myöhemmin! KILPASARJOJEN voittajat tulevat voittamaan itsellensä VJ kengät!! www.vjsport.fi

MUKANA menossa myös **360SWIM swimrun poijureput** 45€ sekä **poijut** 42€ sekä pienempi uimarinpoiju 35€ - ja nämä kaikki niin kauan kuin tuotteita on jäljellä! Poijuja ei ole montaa. <https://360swim.com/>

Maalissa kaikkia kilpailijoita odottaa pullollinen Villiä Vitamiinivettä – mm. virtaa ja vastustuskykyä 1 pullo / osallistuja. www.villivesi.fi

VIITOITUS

Reitti on viitoitettu **sinisellä KUITUNAUHALLA, jotka roikkuvat puista – katso seuraavan sivun kuva** – olemme siirtyneet muovista ympäristöstävällisempään ratkaisuun eli kuituun muovinauhojen sijasta. Ainoa haitta tästä on, että kuitunauha ei ole niin näkyvä vs muovinauha, joten metsäisillä osuuksilla olemme yrittäneet pitää merkinnät tiiviinä, kun ulkoilureitillä meno on suoraviivaisempaa ja merkkejä ei niin usein. Periaattemme merkitsemisessä on se että aina näkyisi kaksi merkkiä kun ohitat merkin. Alueella liikkuu paljon ihmisiä ja toivomme, että viitoitukset on jätetty rauhaan. Järjestäjän puolesta reitillä kulkee toimitsijoita tarkkaillen viitoituksia sekä monella järvellä on toimitsija. Viimeisenä reitillä kulkee team Sweepers – jotka ovat järjestäjiä. Jos tipahdat reitiltä palaa samaa reittiä takaisin.

Kilpailussa on kuljettava viitoitettua reitti!! Kartassa näkyvä reitti on suuntaa antava ja joka paikassa tulee seurata viitoitusta. Oikaisuista seuraa aikasakko tai hylkäys. Pienemmät ”mikroreitinvalinnat” ovat sallittuja, eli joukkue voi ohittaa viitoitusnauhan max kymmenen metrin (max 10m) päästä jos toteaa kulku-uran siellä nopeammaksi. **Reittimerkit esitellään vielä erikseen kilpailun briiffissä.**

UINTIOSUUDET Uinnin lähdöt on pääsääntöisesti merkitty siten, että viitoitus loppuu **veteen selkeästi**. Veteenmeno kohdat on kapeita kuten myös vedestä nousut, joissa kannatta olla **erityisen varovainen**. Uintiosuudet eivät ole pitkiä ja pääsääntöisesti näet aina ison valkoisen 1m x 1m pressun järven/lammen toisella puolella, jota kohti uidaan. Jos pressu on jostain syystä kadonnut sen jälkeen, kun se on viety paikalleen – aamulla kiertävä radan tarkistaja korvaa kyltit valkoisella liinalla. Uintiosuus tulee aina uida, sitä ei saa kiertää jalkaisin, vaikka se välillä olisikin nopein tapa edetä. Järville tullessasi – usein suoraan toiselle puolelle – näistä poikkeuksena toinen pikku järvi jossa tullaan kalliolta alas järvelle ja uidaankin oikealle järven toiseen päähän. Alla selitettynä myös ensimmäinen sekä viimeinen uintiosuus tarkemmin. Lue nämä ohjeet huolella, jotta muistat kisapäivänä.

Veteenmenopaikkojen haastavuus vaihtelevat erittäin paljon ja **JOUKKUEEN TULEE MENNÄ VETEEN VAROEN (Hyppääminen ehdottomasti kielletty – järviä ei ole putsattu meitä varten – ne ovat luonnontilassa eli rannat ovat matalia ja kivisiä sekä hakopuita järvissä luonnollisesti on ja vaikka olisit joku kerta aiemmin kohdan käynyt tarkistamassa – on sinne saattanut tulla oksia ja hakoja!) Järvet ovat matalalla rannat usein vain 15 cm syviä – toki syviäkin rantoja löytyy.**

HAKOPUUT

Olemme merkinneet kahteen järveen hakopuuta. Hakopuuhin on kiinnitetty kellukkeita (kanisterit/mehukattipurkkeja), jotka tulee **KIERTÄÄ JÄRVEN PUOLELTA, ei rannan puolelta**. Alla 2 kuvaa ensimmäisestä noususta Myllylammella. Tämä

hakopuu/juuret on hyvin pinnassa ensimmäisen nousun vieressä. Ohita kaikki mehukattipurkit. (Kuva on aiemmilta vuosilta, mutta kohta on vastaavanlainen).

Toinen hakopuu on Halkolammella n. 5 m ennen nousua. Tämä hakopuun merkkipoiju kierretään järven kautta, ei rannan kautta. Muita hakopuita emme ole merkinneet.

Rantojen läheisyydessä hakopuita on, joten hyvä tapa on varoa nopeita jalan liikkeitä rantaautumisvaiheessa.

Alla kuvat Myllylammelta (ensimmäisen uintiosuuden rantaan nousu):



ENSIMMÄINEN UINTI

Ensimmäinen uinti on pisin reilut 550m ja ainoa uinti, johon lähdettäessä et näe uinnin loppupäätä. Mutta ei hätää. Tässä uinnissa on letka mitä seurata.

Uinti lähtee rannalle tullessa **vasemmalle** kohti komeita kallioita. Kalliot saavuttaessasi näet, että järvi jatkuu pidemmälle ja järven päässä näet valkoisen poijun. Poiju kohdalle uidessasi näet rantaan nousukohtan kaikkien kallioiden jälkeen vasemmalla puolella. Yllä kuvat ensimmäisen uinnin noususta (kyltit on korvattu valkoisilla pressuilla). Kuten huomaat se on kallion jälkeen piilossa.

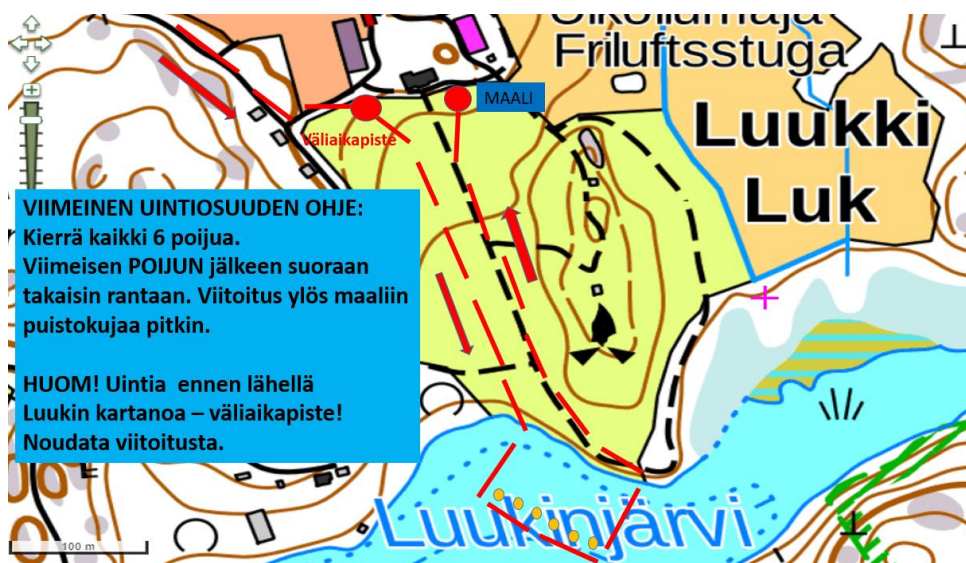
VIIMEINEN UINTIOSUUS ja MAALIIN TULO (Vinkki: Käy osa tästä alkuverryttelynä aamupäivällä)

Viimeinen uintiosuus alla olevassa kartassa selvennettyinä.

UINTIOSUUS: Kierrä kaikki punertavat poijut (5kpl) vastapäivään – viimeisen jälkeen ui suoraan rantaan.

VALKOINEN pressu kertoo missä tulet rantaan. Seuraa rannasta loppu viitoitusta maaliin.

MAALI YLITETÄÄN EHDOTTOMASTI YHDESSÄ VIEREKKÄIN KOKO TIIMI! Katso ettei tiimisi keskellä ole muita tiimejä. Meillä on 1-3 hengen tiimejä, joten olkaa selkeästi yhdessä niin saamme teille yhteisajan – maaliin ylitystyylillä on vapaa! Ja kameralle sopii 😊



AUTTAMINEN/ENSIAPU

Jos joukkue havaitsee jonkun tarvitsevan apua, on joukkueen autettava tilanteessa parhaan kykynsä mukaan. Järvitoimitsijoilla sekä reitillä kulkevilla on puhelin sekä osalla ensiapupakkaus. Maalialueella ensiapupiste sekä kummassakin huoltopisteessä (Energy station & water station – katso reittikartta) on ensiapupakkaukset. Maalissa SPR-henkilökuntaa. Myös Sweepereillä (kulkevat radan viimeisenä) puhelin sekä ensiapu mukana.

JOUKKUEEN ja OSALLISTUJAN VASTUU

Kilpailijoita ei ole vakuutettu järjestäjien puolesta millään tavalla. Kilpailija vastaa itse omasta vakuutusturvastaan. Kilpailija osallistuu tapahtumaan omalla vastuulla. Soolo sarja on tarkoitettu vain kokeneille uimareille, triathlonisteille ja swimunnereille!! Otathan yhteyttä jos et ole tätä huomannut!

TULOKSET/SEURANTA –KOTISIVULLA TULOKSET

Kisassa on käytössä 10 tiimillä GPS-seuranta, joten kotiväki pystyy seuraamaan kilpailua livenä dotwaching periaatteella. Linkit näihin löydät kotisivuiltamme. GPS seurannan tiimit vahvistetaan sunnuntai aamuna. Tule hakemaan gps laitteesi klo 11 aikaan infosta.

Huolto- ja kannustusjoukot ovat tervetulleita mukaan kilpailupaikalle! Parhaiten kisa pystyy seuraamaan startti-/maalialueelta, Kaitalammelta ja Halkolammelta – huoltopisteiden läheisyydet ovat parhaita paikkoja.

Kaiken maailman kilkatimet, kannustushuudot ja taputtaminen on erittäin toivottavaa ja upeaa!!

Yritämme myös jakaa kisatilannetta jonkin verran myös somessa. Joten viimeistään nyt kannattaa antaa somekanavat kannustajille myös seurantaan!

OLOSUHTEET / TURVALLISUUS

Tallenna puhelimeesi: **ENSIAPU puh. 050 5449180 KILPAILUN JOHTO puh. 040 5150 538**

Paikalla on SPR:n ensiavusta vastaavia – lähtö/maalialueella.

Ilmatieteenlaitos lupaa mukavan kuulloista keliä.

Mutta koskaan ei säästä tiedä... sateiden aikana/jäljiltä kilpailureitti voi olla paikoitellen hyvinkin liukas, malttia silloin! Reitin alussa on **myrskyn kaatamia puita** – tällä alueella syytä olla varovainen säällä kuin säällä.

Ukkossään sattuessa siirrämme kilpailun lähtöaikaa – aluksi 30min aina 2 tuntiin asti. Ota mukaan varmuuden vuoksi jotain ajanvietettä, kirja jne. Jos kilpailualueelle iskee jäätävä ukkossää voimme joutua perumaan myös tapahtuman. Arvioimme tilanteen kilpailupäivänä. **Tällä hetkellä ei ukkosen uhkaa näytä ole ilmatieteenlaitoksen mukaan kuin myöhemmin iltapäivällä.**

Jos ukkonen yllättäen iskee kuitenkin kisaillessasi – on ehdottomasti uimaan meno kielletty!

Vältä myös avonaisia alueita kuten lähdön ja ensimmäisen uinnin välillä olevaa isoa niittyä ja korkeita kallioita. Nämä alueet ehdottomasti kiellettyjä.

Jos myrsky iskee yllättäen - swimrun reittiämme halkoo ulkoilureitit, joita pitkin pääsee nopeasti takaisin kilpailukeskukseen seuraten opasteita **LUUKKI/LUK** – pidäthän siksi mukana karttaa sekä pilliä, joista hyötyä mahdollisesti juuri sääolosuhteiden äkillisissä muutoksissa.

Olipa sää mikä tahansa, takaamme jälleen kerran - että kaikilla kastuvat kengät :D haha
Hauskaa swimrunia kaikille ja tsemppiä kisaan!



TERVETULOA JÄRVESTÄ JÄRVEEN SWIMRUN TAPAHTUMAAN!

Toivottaa koko järjestäjäporukka