



UTTERLEDEN SAUKONREITTI

Maratonvaellus 29.6.2016

Kaikki osallistujat kokoontuvat aamulla Lappforsin hiihtotuvalla. (Teerijärventie 110, 68840 Lappfors). Ilmoittautuminen alkaa klo 6.30. Lappforsista saat henkilökohtaisen lähtönumeron ja jätät mahdolliset varusteet järjestäjien kuljetettavaksi. Täytät osallistujalomakkeen, annat puhelinnumerosi ja arviosi siitä, miten kauan vaellus kestää sinulta. Samalle lomakkeelle ilmoitat myös, mikäli ET halua näkyä tapahtuman virallisissa valokuissa.

PAKOLLISET VARUSTEET KAIKILLE OSALLISTUVILLE:

Puhelin, järjestäjien antama kartta (kartalla on palvelunumero, johon soitat jos eksyt reitiltä, sekä ensiapunumero), vesimuki, vesipullo!

Bussiaikataulu:

- Juoksijat: klo 7.15
- Vaeltajat: klo 7.30
- Telttailijat: klo 8.15

Lähtöaika on bussin lähtöaika. Hiihtotuvalla on n. 30 minuutin bussimatka Vilobackaan, josta vaellus alkaa.

Lisävarusteet:

Ilmoittautuessa saat pussin, johon voit laittaa lisävarusteet (kuivat vaatteet, kengät, omat tukisiteet, hyttyskarkote jne). Varusteet viedään Sexsjöhön, jossa saat ne käyttöösi (25 km lähtöpaikalta). Järjestäjät vievät sitten varusteet takaisin hiihtotuvalle. Huomaa, että järjestäjät eivät ole vastuussa pussien sisällöstä. Pusseihin ei saa jättää arvoesineitä.

Lappforsin hiihtotupa on auki koko päivän, joten voit jättää vaihtovaatteesi hiihtotuvan pukuhuoneeseen. HUOM! Järjestäjät eivät ota vastuuta henkilökohtaisista tavaroistasi, älä jätä arvoesineitä pukuhuoneisiin.

Vinkkejä varusteista: Mikäli kesäkuu on suhteellisen kuiva, voit kulkea koko Saukonreitin tavallisissa juoksukengissä. Polvisukat suojelevat paljaita jalkoja oksilta ja nokkosilta. Vaelluskengät antavat hyvän tuen vaeltajien jaloille, varsinkin Ilveskiven alueella maasto on kivikkoista. Mikäli haluat vaihtaa kenkiä vaelluksen aikana, on parasta aloittaa tukevilla kengillä ja vaihtaa kevyempiin Sexsjössä. Vaelluskepit antavat myös tukea. Osallistujia kehoitetaan myös kuljettamaan mukanaan kyypakkaus, rakkolaastarit ja hätäeväitä, esim. energiapatukoita. Hyttyskarkotteet helpottavat vaeltajan elämää.

Pakolliset huoltopisteet: (välimatkat sulkeissa). Ilmoita lähtönumerosi toimitsijalle (keltainen liivi) kun tulet huoltopisteeseen. Huoltopisteessä saat syötävää ja mahdollisuuden täyttää vesipullosi.

Kalisjön (9.5 km lähdöstö)
Nars (6.5 km)
Sexsjön metsästystupa (12 km)
Huvudsjön (7.5 km)
Kiisk (8.5 km)
Lappfors hiihtotupa/maali (7 km)

Narsin kohdalla tarjoillaan voileipiä ja mehukeittoa. Kaikista huoltopisteistä saa vettä, mehua, hedelmiä, suolakurkkuja ja rusinoita. Sexsjössä saat lämmintä lientä/jauheliuhakeittoa ja kahvia/teetä. Et välttämättä tarvitse omia eväitä mukaan. Tavallisimmat erikoisruokavaliot on otettu huomioon (laktoositon, gluteeniton, vegetaarinen sekä etukäteen ilmoitetut ruoka-aineallergiat).

SÄÄNNÖT JA AJAT:

- Kaikkien täytyy ilmoittautua toimitsijalle jokaisessa huoltopisteessä!
- Et saa koskaan keskeyttää ilmoittamatta toimitsijalle.

-Osallistujien tulee ohittaa Sexsjö viimeistään klo 17, Huvudsjön viimeistään klo 19 ja Kiisk viimeistään klo 21. Jos tulet mainituille paikoille tämän kellonajan jälkeen, sinun täytyy keskeyttää ja saat kuljetusta maalipaikalle.

TURVALLISUUS:

- Osallistumismaksuun ei sisälly vakuutusta. Kaikki osallistuvat omalla riskillä.
- **Kaikilla vaeltajilla pitää olla mukanaan toimiva puhelin.** HUOM! Useimmissa älypuhelimissa on kompassi, jossa on myös koordinaatit. Tutustu tähän, niin että voit hätätilanteen sattuessa antaa koordinaatit hätäkeskukselle. Vältä lisätoimintojen kuten Stravan, Sportstrackerin ja vastaavan käyttöä, niin että puhelimen akku kestää koko matkan.
- ole tarkka kun ylität autoteitä. **Vaeltajalla ja juoksijalla on aina väistämispakko!** Vaellusta varten ei ole erityisiä liikennejärjestelyjä. Lue kartta ja seuraa merkittyä reittiä (siniset merkit ja kyltit).
- mikäli eksyt reitiltä, soita kartalla olevaan palvelunumeroon, niin saat lisäohjeita.
- Ensiapuvarusteita löytyy huoltopisteistä (laastarit, kylmäpussit, lämpögeeli, kyypakkaus ym).
- mikäli mahdollista, varaa mukaan kuivat kengät ja sukat, niin että voit vaihtaa Sexsjössä ja säästää jalkojasi.

MITÄ TEHDÄ JOS SATTUU ONNETTOMUUS?

- ensiapuryhmän puhelinnumeron löydät kartaltasi.
- mikäli mahdollista, yritä päästää lähimpään huoltopisteeseen kulkusuunnassa (älä mene taaksepäin, huoltopisteet suljetaan kun viimeinen osallistuja on ohittanut). Tällä voit odottaa kuljetusta ja saat ensiapuvarustusta.
- mikäli lähin huoltopiste on kaukana ja sinulla on vaikeuksia kävellä, soita kartalla olevaan palvelunumeroon. Saat ohjeita miten pääset sovittuun paikkaan, josta kuljetamme sinut maalipaikalle.
- ensiapuhenkilöstöä on paikalla Sexsjössä (puolessavälissä) ja maalissa. Jokaisessa huoltopisteessä on hätävarustusta (kylmäpusseja, rakkolaastareita, tukiteippiä, lämpö-/kylmägeeliä tms.). Pyydä apua toimitsijoilta.
- **akuuttitilanteissa kun tarvitaan ambulanssi, SOITA 112.**
- sinulla on vastuu muiden osallistujien terveydestä ja turvallisuudesta. Pysähdy aina, jos joku on loukkaantunut. Arvioi tilannetta, soita 112 jos ambulanssikuljetus on tarpeen, odota lisäohjeita. Jos osallistuja tarvitsee apua päästäkseen lähimpään huoltopisteeseen, auta häntä! Jos kyseessä on lievä loukkaantuminen, soita ensiapuryhmälle ja pyydä ohjeita. Puhelinnumeron löydät kartaltasi!

Maaliintulo tapahtuu hiihtotuvalla, täällä ilmoittaudut järjestäjille ja saat kunniakirjan.

Kaikki, jotka suorittavat koko reitin, osallistuvat arvontaan. Mahdolliset voitot annetaan maaliintulon jälkeen yhdessä kunniakirjan kanssa.

Sinulle, joka haluat maksaa liikuntaseteleillä

Sinun tulee antaa verkkokaupassa ilmoitetut setelit järjestäjille kun saat lähtönumerosi. Mikäli ilmoitettuja seteleitä tai kuitteja ei esitetä, joudut maksamaan käteisellä tai pankkikortilla, lisäksi veloitetaan 10 euron lisämaksu.

Osallistumismaksuun sisältyy: bussikuljetus lähtöpaikalle, lämmin ateria (keittoa tai lientä) Sexsjössä, huoltopisteiden eväät, varustuksen kuljetus, kahvi maaliintulon jälkeen, suihku ja sauna hiihtotuvalla. Sauna on lämmin klo 23.00 asti.

Peruutusehdot:

Osallistumismaksua ei palauteta. Mikäli sinulla on sairaustodistus, paikkasi voidaan siirtää vuoteen 2017. Peruutusta koskevista asioista ota yhteys kulttuuritoimistoon kulturbyran@pedersore.fi

Ennakkoilmoittautuneita on 275, joista 50 henkilöä käyttää vaeltamiseen kaksi päivää. Voit myös ilmoittautua paikan päällä, jos aiot kävellä koko matkan yhdessä päivässä tai jos kävelet kahdessa päivässä ja järjestät yöpymisen itse.

Infoa telttailijoille

Saat pystyttää telttasi vain toimitsijan osoittamassa paikassa. Teltat on sijoitettava sopivin välein, niin että nurmikko on tehokkaassa käytössä. Tilaa on rajoitetusti.

Majoituspaikka on alkeellinen. Käytössä on ulkokäymälä. Pieni puulämmitteinen sauna toimii tarvittaessa kuivauskaappina.

Kaikilla yöpyvillä tulee olla omat varusteet. Telta, makuupussi, makuualusta, vaihtovaatteet ym. pakataan mahdollisimman tiiviisti. Järjestäjä vie varusteet Sexsjön metsästystuvalle, 25 km lähdöstä. Ennen lähtöä keskiviikkoamuna pakkaat tavarasi uudelleen, ja järjestäjä vie ne takaisin hiihtotuvalle.

Koska leiriytymispaikan sauna on niin pieni, osallistujilla on mahdollisuus käydä suihkussa ja saunassa sekä uimassa Sexsjön karavaanarialueella klo 18-21 välisenä aikana. Karavaanarialue sijaitsee n. 500 metrin päässä telttapaikasta. Täällä on myös pieni kiosk, josta voi ostaa karkkia tai jäätelöä.

Vinkki: ota korvatulpat mukaan. Kuorsaavat naapurit saattavat häiritä yöuntasi ☺

Telttapaikalla on sähköä, mutta ei juoksevaa vettä.

Keittoa tarjoillaan koko päivän. Illalla tarjoillaan iltapala, eli grillimakkaraa ja voileipiä. Sateella olemme sisällä metsästystuvassa, jos ilma on hieno grillaamme ulkona (paitsi jos on metsäpalon vaara).

Aamiainen tarjoillaan pihalla olevassa teltassa alkaen klo 7. Yhteislähtö 30.6. klo 8. Maaliintulo Lappforsin hiihtotuvalla. Sauna on lämmin klo 16 asti toisena päivänä.

Yöpyvien osallistumismaksuun sisältyy bussikuljetus lähtöpaikalle, keittolounas, iltapala, aamiainen, huoltopisteiden eväät keskiviikkona ja torstaina, varusteiden kuljetus, saunan ja suihkun käyttö.

Tiedoksi: kaikki telttapaikat on varattu. Voit osallistua kahden päivän vaellukseen jos jaat teltan aiemmin ilmoittautuneen kanssa tai jos järjestät yöpymisen itse.

Tervetuloa mukaan!

toivottaa

Pedersören kunnan kulttuuriosasto yhteistyökumppaneineen

Yhteystiedot: Kulttuuritoimisto / Ulrika Stenmark

Puh. 06-7850 284 / 0505166169

kulturbyran@pedersore.fi