



UTTERLEDEN SAUKONREITTI

Maratonvaellus 28.6.2017

Kaikki osallistujat tulevat aamulla Lappforsin hiihtotuvalle. (Teerijärventie 110, 68840 Lappfors).

Ilmoittautuminen alkaa klo 6.30. Lappforsista saat henkilökohtaisen lähtönumeron ja jätät mahdolliset varusteet järjestäjien kuljetettavaksi.

PAKOLLISET VARUSTEET KAIKILLE OSALLISTUVILLE:

Puhelin, järjestäjien antama kartta, muki, vesipullo! Kartassa on ensiapunumero sekä palvelunumero, johon soitat jos eksyt reitiltä.

Bussiaikataulu:

-Juoksijat:	klo 7.15
-1 päivän vaellukseen osallistuvat:	klo 7.30
-2 päivän vaellukseen osallistuvat:	klo 8.15

Lähtöaika on bussin lähtöaika. Hiihtotuvalta on n. 30 minuutin bussimatka Vilobackalle, josta vaellus alkaa.

Lisävarusteet:

Ilmoittautuessa saat pussin, johon voit laittaa lisävarusteet (kuivat vaatteet, kengät, omat tukisiteet, hyttyskarkote jne). Järjestäjä vie varusteet Sexsjöhön, jossa saat ne käyttöösi lounaan yhteydessä (25 km lähtöpaikalta). Varusteet viedään sen jälkeen 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 lenkkareissa. Vaihda Sexsjössä kuiviin kenkiin/sukkiin, niin säästät jalkojasi.

Maasto on kivikkoista Ilveskiven ympäristössä. Mikäli haluat vaihtaa kenkiä vaelluksen aikana, on järkevää aloittaa tukevalla kengillä ja vaihtaa kevyempiin Sexsjössä. Vaelluskepit antavat myös hyvän tuen.

Suosittelemme myös kyypakkausta, rakkolaastareita ja hätäeväitä, esim. energiapatukoita. Hyttyskarkotteet helpottavat vaeltajan elämää!

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

Kalisjön (9.5 km lähdöstä)
Nars (6.5 km)

vettä, mehua, hedelmiä, suolakurkkuja, rusinoita
voileipä, mehukeittoa, vettä, hedelmiä, suolakurkkuja, rusinoita

Sexsjön metsästystupa (12 km)	lämmintä lientä/jauhelihaa ja kahvia/teetä
Huvudsjön (7.5 km)	vettä, mehua, hedelmiä, suolakurkkuja, rusinoita
Kiisk (8.5 km)	vettä, mehua, hedelmiä, suolakurkkuja, rusinoita
Lappfors hiihtotupa/maali (7 km)	kahvia/teetä, voileipä, hedelmiä

Et välttämättä tarvitse omia eväitä mukaan, jollet itse halua. Ruoka on laktoositonta. Muut ruoka-aineallergiat on mainittava ilmoittautuessa.

SÄÄNNÖT JA AJAT:

-reitti on merkitty maastoon sinisellä värillä. Lue kartta ja seuraa virallista reittiä koko ajan.

- Kaikkien täytyy ilmoittautua toimitsijalle jokaisessa huoltopisteessä!

-Jos keskeytät, ilmoita aina toimitsijalle. Hän järjestää sinulle kuljetuksen hiihtotuvalle..

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

TURVALLISUUS:

- ole tarkka kun ylität autoteitä. **Vaeltajalla ja juoksijalla on aina väistämispakko!** Vaelluksen aikana ei ole erityisiä liikennejärjestelyjä. Lue kartta ja seuraa merkittyä reittiä (siniset merkit ja kyltit).

- osallistumismaksuun ei sisälly vakuutus. Kaikki osallistuvat omalla riskillä.

- **Kaikilla vaeltajilla pitää olla toimiva puhelin.** HUOM! Useimmissa älypuhelimissa on kompassi, josta saa koordinaatit. Tutustu tähän, niin että voit hätätilanteen sattuessa antaa koordinaatit hätäkeskukselle. Vältä lisätoimintojen kuten Stravan, Sportstrackerin ja vastaavan käyttöä, niin puhelimen akku kestää koko vaelluksen ajan.

JOS EKSYYT:

- vaelluskartassa on palvelunumero, soita siihen niin saat lisäohjeita

MITÄ TEHDÄ JOS TAPAHTUU ONNETTOMUUS?

- ensiapuryhmän puhelinnumero on painettu karttaasi

- mikäli mahdollista, yritä päästää lähimpään huoltopisteeseen kulkusuunnassa (älä mene taaksepäin, huoltopisteet suljetaan kun viimeinen osallistuja on ohittanut). Tällä voit odottaa kuljetusta ja täällä saat myös ensiapuvälineitä.

- mikäli lähin huoltopiste on kaukana ja sinun on vaikea liikkua, soita kartassa olevaan palvelunumeroon. Saat ohjeita, miten pääset sovitulle paikalle, josta kuljetamme sinut maaliintulopaikalle.

- ensiapuphenkilöstöä on paikalla Sexsjössä (puolessavälissä) ja maalissa.

- Jokaisessa huoltopisteessä on hätävarustusta (kylmäpusseja, rakkolaastareita, tukiteippiä, lämpö-/kylmägeeliä tms.). Pyydä apua toimitsijoilta.

- hätätilanteissa kun tarvitaan ambulanssia, 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 kartasta!

Maaliintulo

Maaliintulo tapahtuu hiihtotuvalla, täällä ilmoittaudut järjestäjille, palautat numerolappusi ja saat kunniakirjan.

Kaikki, jotka suorittavat koko reitin, osallistuvat arvontaan. Tarkista arvontapöydästä, oletko mahdollisesti voittanut jotain. Hiihtotuvassa tarjoillaan koko päivän kahvia ja teetä. Sauna on lämmin klo 23.00 saakka.

Osallistumismaksu:

Osallistumismaksuun sisältyy linja-autokuljetus lähtöpaikalle, lämmin lounas (lämmin keitto tai liemi) Sexsjössä, huoltopisteiden eväät, varusteiden kuljetus, kahvi maaliintulon jälkeen, Lappforsin hiihtotuvan suihkun ja saunan käyttö.

Sinulle, joka haluat maksaa liikuntaseteleillä

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

Peruutusehdot:

Osallistumismaksua ei palauteta. Mikäli sinulla on sairaustodistus, paikkasi voidaan siirtää vuoteen 2018. Peruutusta koskevista asioista ota yhteys kulttuuritoimistoon kulturbyran@pedersore.fi

Unohditko ilmoittautua?

On mahdollista ilmoittautua lähtöpäivänä hiihtotuvalla, myös sinulle, joka haluat osallistua kaksipäiväiseen vaellukseen. Edellytämme kuitenkin, että järjestät yöpymisen itse. Kysele vapaita telttapaikkoja järjestäjiltä viimeistään vaellusta edeltävänä päivänä (kulturbyran@pedersore.fi).

Yöpyville: infoa sinulle, joka osallistut kahden päivän vaellukseen

Saat jättää varusteet hiihtotuvalle lähtöaamuna. Järjestäjät vievät yöpyjien varusteet metsästystuvalle ja takaisin hiihtotuvalle.

Kaikilla yöpyvillä tulee olla omat varusteet. Telta, makuupussi, makuualusta, vaihtovaatteet ym. pakataan mahdollisimman tiiviisti. Järjestäjä vie varusteet Sexsjön metsästystuvalle, 25 km lähdöstä.

Saat pystyttää telttasi vain järjestäjien osoittamalle paikalle. Kysy järjestäjiltä. Teltat on sijoitettava sopivin välein, niin että nurmikko on tehokkaassa käytössä. Tilaa on rajoitetusti. Kerro ilmoittautuessa, kenen kanssa jaat teltan.

Majoituspaikka on alkeellinen. Käytössä on ulkokäymälä. Kaivo- ja juomavettä löytyy. Pieni puulämmitteinen sauna toimii tarvittaessa kuivauskaappina. Sähköä löytyy, voit siis ladata puhelimesi.

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.

Keittoa on tarjolla niin kauan kuin tarpeen koko päivän ajan. Saunan jälkeen osallistujat saavat grillata makkaraa ja tehdä voileipiä. Iltapala sisältyy osallistumismaksuun. Alueella on hiljaisuus klo 22 jälkeen.

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

Torstai aamu: osallistujat pakkaavat tavaransa, jotka kuljetetaan maaliintulopaikalle. Aamiainen tarjoillaan ulkona alkaen klo 7. Yhteislähtö klo 7.30-8.00.

Maaliintulo Lappforsin hiihtotuvalla. Sauna on lämmin klo 16 asti toisena päivänä.

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

Jos haluat osallistua kaksipäiväiseen vaellukseen mutta et halua yöpyä teltassa, maksat saman osallistumismaksun ja noudatat ryhmän aikoja.

Telttapaikkoja on 25 ja toisena päivänä on yleensä ollut mukana n. 60 vaeltajaa.

Tervetuloa mukaan!

toivottaa

Pedersören kunnan kulttuuriosasto yhteistyökumppaneineen

Yhteystiedot: Kulttuuritoimisto / Ulrika Stenmark

Puh. 06-7850 284 / 0505166169

kulturbyran@pedersore.fi

IK Falken

ikfalken@multi.fi