



NUTS Pallas 24.-26.7. 2015

YLLÄS-HETTA 125km & PALLAS-HETTA 55km & YLLÄS 23km

[Kisakeskus Lapland Hotel Hetta](#)

[Aikataulu](#)

[Matkustaminen](#)

[Rekisteröityminen](#)

[Reitti](#)

[Kartta](#)

[GPS-seuranta](#)

[Varusteet](#)

[Huolto](#)

[Turvallisuus](#)

[Kilpailija voidaan hylätä seuraavista syistä](#)

[Muutokset](#)

[TERVEYSTIETOLOMAKE JA ILMOITUS VAPAAEHTOISESTA OSALLISTUMISESTA](#)

Kisakeskus Lapland Hotel Hetta

- kisatoimisto
- NUTS-shop: kisapaidat, varusteet
- kisaseuranta
- bussit lähtöpaikoille

Aikataulu

Perjantai 24.7.

- 17.00 Kisatoimisto Hetassa avataan
19.00 23km ilmoittautuminen Jounin kaupalla Äkäslompolossa
20.00 23km startti Jounin kaupalta
21.00 Kisatoimisto Hetassa suljetaan
21.30 Bussi Hetasta 125km starttiin
23.15 Ilmoittautuminen 125km startissa Jounin kaupalla Äkäslompolossa
24.00 125km startti Jounin kaupalta

Lauantai 25.7.

- 10.00 Bussit Hetasta 55km starttiin
11.00 55km ilmoittautuminen Pallaksella
12.00 55km startti
22.00 Palkintojenjako Hetassa
22.30 Yöbussi Hetasta Pallaksella majoittuville (varaa ennakkoon)



NUTS Pallas 24.-26.7. 2015

YLLÄS-HETTA 125km & PALLAS-HETTA 55km & YLLÄS 23km

Matkustaminen

Lennot ja juna päivittäin Helsinki-Rovaniemi. Rovaniemeltä on päivittäin [linja-autoyhteys](#) (www.matkahuolto.fi) Enontekiön kirkonkylään Hettaan.

HUOM!: Kisabussit Hetasta lähtöpaikoille (ennen startteja) tulee varata ennakoon 20.7. mennessä: [NUTS-Shop](#)

Julkinen liikenne

www.finnair.com/FI/FI/ Helsinki -Rovaniemi ja Helsinki - Kittilä

www.norwegian.com/fi Helsinki -Rovaniemi

Bussit

Tarkistathan aikataulut: www.matkahuolto.fi/

Rekisteröityminen

125km & 55km	perjantaina 24.7. klo 17-21	Lapland Hotel Hetta
23km	perjantaina 24.7. klo 19.00	Jounin kauppa - Äkäslompolo
125km	perjantaina 24.7. klo 23.00	Jounin kauppa - Äkäslompolo
55km	lauantaina 25.7. klo 11.00	Lapland Hotel Pallas

Palauta täytetty ja allekirjoitettu terveystietolomake kisatoimistoon - [liite](#)

Ilmoittautuessa saat: kisaranneke (ruokailu ja peseytyminen), kisanumeron, 4kpl hakaneuloja, kisakartan, 125k: GPS-seurantalaitteen, 2kpl nippusiteitä

Kysymyksiä voi esittää: info@nuts.fi tai 040 6605 280

Reitti

Reitti seuraa hyvin merkittyä Pallas-Yllästunturin vaellusreittiä. Risteyksissä järjestäjien lisämerkinnät.

Reittikuvaukseen voi tutustua: [Pallas-Yllästunturin vaellusreitit](#)

Voit ladata GPS-laitteeseesi .gpx tiedoston: 125km 55km (linkit tulevat seuraavaan versioon)

Rastit.fi palvelussa 125km reitti: <http://www.rastit.fi/1226/>



NUTS Pallas 24.-26.7. 2015

YLLÄS-HETTA 125km & PALLAS-HETTA 55km & YLLÄS 23km

Kartta

Kartta jaetaan osallistujille ilmoittautumisen yhteydessä. Mittakaava: 1:120 000. Kartta on kopioitu vedenkestävälle paperille. Kisakartta ei kelpaa suunnistukseen! Tarkemman maastokartan Pallas-Ylläs-tunturi Ulkoilukartta 1:50 000 saa hyvin varustelluista retkeilyliikkeistä tai karttakeskuksesta.

Kisakartta nähtävillä: <http://nuts.fi/nuts-pallas-reittikartat/>

GPS-seuranta

Kaikki 125km juoksijat varustetaan GPS-seurantalaitteella ja 55km sarjasta GPS-laite tulee BTTF kärjelle, sekä satunnaisesti valituille juoksijoille. Seurantalaite painaa n. 150g ja se kiinnitetään nippusiteillä repun yläosaan tai juomavyöhön.

125km juoksijoilla seurantalaite tulee kytkeä päälle vasta juuri ennen starttia! Kiinnitä laite reppuusi vasta käynnistyksen jälkeen!

Kisaa voi seurata: <http://www.gpsseuranta.net/>

Varusteot

P = pakolliset

S = suositeltavat

Kaikki sarjat

P: Toimiva **matkapuhelin** ladatulla akulla (suojattu kastumiselta)

Puhelimeen tallennettu päivystysnumero: **040 6605 281**

P: **Kartta** - järjestäjien jakama

P: **Numerolappu** - kiinnitettynä juoksijan etupuolelle, järjestäjien jakama

P: **Idealside** - vesitiiviisti pakattuna

P: **Juomapullot/-pussi** - vähintään 1,5 litraa

P: **Avaruuslakana**

P: **Pilli**

P: **Muki** - huoltopisteillä ei ole kertakäyttömukeja

P: **Varaenergiaa** - vähintään 250kcal

S: Suolaa - helpottaa imeytymisongelmissa

S: Hyttysmyrkky

S: Rakkolaastareita, urheiluteippiä

S: WC-paperia

S: Kuoritakki (tuulitakki tms.)

S: Kompassi

125 km

P: **Tracker-lähetin** - Lähettimen saa järjestäjiltä.

P: **Vedenpitävä kuoritakki** - vesipilariarvo 10 000 mm

P: **Sormikkaat**

P: **Pitkähihainen urheilupaita**



NUTS Pallas 24.-26.7.2015

YLLÄS-HETTA 125km & PALLAS-HETTA 55km & YLLÄS 23km

P: Otsalamppu - valoa ei tarvitse etenemiseen, mutta hätätilanteessa sinut on helpompi löytää valon avulla.

YLIMÄÄRÄISET VARUSTEET JA SAUNAKAMPPEET KULKEUTUVAT STARTEISTA JÄRJESTÄJIEN MUKANA MAALIIN. PAKKAA KULJETETTAVAT VARUSTEET KISANUMEROLLA MERKITSEMÄÄSI LAUKKUUN.

ROSKAAMINEN REITILLÄ ON EHDOTTOMASTI KIELLETTYÄ!

- Suosittellemme käyttämään korkillisia energiageelejä tai valuttamaan geelit valmiiksi pieniin geelipulloihin!**
- Huoltopisteillä ei ole tarjolla kertakäyttömukeja**
- Roskat huoltopisteiden roskiksiin**

Huolto

HUOLTO- (AS) JA TARKASTUSPISTEET (CP)

- **AS Peurakaltio** (125km) - vesi, energiajuoma
- **AS Pahtavuoma** (125km) - vesi, energiajuoma
- **AS Rauhala** (125km) - vesi, energiajuoma
- **CP Tie 957** (125km) - tarkistuspiste
- **AS Pallas** (125km, 55km startti) - vesi, energiajuoma, **125km drop bagit CUT OFF kello 15.00 !**
- **CP Montellinmaja** - tarkistuspiste (tielle n. 3 km kävely)
- **AS Hannukuru** - vesi, energiajuoma (tielle n. 10 km kävely)
 - Hannukuru CUT OFF klo 17.00
- **CP Tappuri** - tarkistuspiste (tielle n. 8 km kävely)
- **AS Pyhäkero** - vesi, energiajuoma

Huoltopisteillä on tarjolla suolaista ja makeaa naposteltavaa.

Pintavesien juominen omalla vastuulla!

Jokainen osallistuja vastaa itse omasta huollostaan. Ulkopuolisen huollon käyttäminen on sallittua huoltopisteillä.

Reitin varrella on retkeilijöiden käyttöön suunniteltuja käymälöitä. Ota vessakäyntejä varten omat varusteet.

DROP BAGIT 125 km sarjalla mahdollisuus toimittaa **drop bagi Pallaksen huoltopisteelle**. Drop bagit kerätään kuljetettavaksi 125 km startissa. Merkitse hyvin suljettuun kassiin selkeästi kisanumerosi ja nimesi. Drop bagit palautetaan kisakeskukseen.

PESEYTYMINEN Lapland Hotel Hetassa saunat ja allasosasto.



NUTS Pallas 24.-26.7. 2015

YLLÄS-HETTA 125km & PALLAS-HETTA 55km & YLLÄS 23km

RUOKAILU Kilpailijoille ilta-ateria juoksun jälkeen Lapland Hotels Hetassa. Hotellin baari on auki perjantaisin ja lauantaisin klo 22-02.

Turvallisuus

Jos matkan varrella tulee etenemisen estävä tapaturma, energiavaje tai muu ongelma yllättää, soita päivystykseen.

Päivystys: 040 6605 281

Keskeyttää voi ainoastaan huolto- ja tarkistuspisteille, pisteeltä ohjataan oikealle reitille tien varteen. Matkaa voi olla useita kilometrejä, joten varaudu keskeytettyäsi kävelemään. Häätätapauksissa maastostakin voidaan evakuoida, mutta varaudu useamman tunnin odotteluun.

Pallas-Hetta etapilla Montellinmajalta tielle on 3km, Hannukurusta 10km ja Tappurista 9km, Pyhäkeron kämpältä 2,5km.

55km sarjan perässä kulkee toimitsija, jolla on keltaiset liivit ja toimivat yhteydet päivystykseen.

Puhelin on oltava mukana, jotta voit soittaa sillä apua itsellesi tai toisille osallistujille. Puhelin on mukana myös siksi, että järjestäjät voivat tarvittaessa soittaa sinulle. Päivystäjän soittaessa, vastaa puhelimeen vaikka sinulla itselläsi olisikin kaikki hyvin.

Parhaiten tunturissa toimivat Soneran liittymät. Mikäli operaattorisi on joku muu, kannattaa harkita Prepaid liittymän hankkimista kisaa varten. Muista ilmoittaa vaihtunut puhelinnumero MyNextRun-palvelussa!

Vakavissa onnettomuuksissa soita ensin yleiseen **häätäännumeroon 112** ja hälytä apua. Sen jälkeen soita **040 6605 281**

Osallistujat vastaavat itse omasta vakuutusturvastaan.

Tyypillisimpiä vaivoja ovat hiertymät, rakot, kaatumisen seurauksena syntyneet vaivat sekä energian loppumisen myötä tuleva uupumus. Kylmissä olosuhteissa hypotermian riski kasvaa. Varaudu siihen, että pystyt auttamaan itseäsi reitin varrella. Hyviin tapoihin, tapahtuman ja lainsäädännön henkeen kuuluu myös velvollisuus auttaa avuntarpeessa olevia. Jos kanssajuoksijalla näyttää olevan vaikeaa, on hyvä kysyä vointia ja jaksamista sekä tarvittaessa auttaa.

Muista huolellinen urheilujuomalla/mehulla/vedellä nesteytys maalissa! Pahoinvointi saattaa iskeä saunassa -> mene viileämpään tilaan pitkäksesi ja nosta jalat ylös. Alkoholia ei suositella juoksun jälkeiseen nesteytykseen.

HUOMIOITAVIA ASIOITA JA VAROVAISUUS REITILLÄ

- Jokien/purojen ylityksissä tulee noudattaa ehdotonta varovaisuutta!
- Tunturissa sää voi vaihtua nopeasti auringopaisteesta räntämyrskyyn, myös heinäkuussa!
- Näkyvyyden ollessa huono kiinnitä erityistä huomiota reittimerkintöihin.
- Noudata erityistä varovaisuutta teiden ylityksissä!



NUTS Pallas 24.-26.7. 2015

YLLÄS-HETTA 125km & PALLAS-HETTA 55km & YLLÄS 23km

- Reitti kulkee myös Pallas-Yllästunturin kansallispuiston alueella. Liikkuminen on sallittua ainoastaan merkityllä reitillä!
- Pallas-Hetta välillä kävelemään kykenemätön voidaan evakuoida vain helikopterilla kansallisen pelastuspalvelun päätöksestä.
- Reitti on vaativa korkeuserojen sekä pinnan epätasaisuuden ja liukkauden takia.
- Erityisen liukkaita voivat olla pitkospuut, kivet/kalliot ja puiden juuret. Paikoin polku voi olla pehmeä ja mutainen.
- Ole varovainen etenkin alamäessä, jos vauhtisi kiihtyy. Paikoin reitin pitkospuut ovat huonokuntoisia => juoksu huonokuntoisten pitkospuiden kohdalla on turvallisempaa pitkosten vieressä.
- Nilkan nyrjähdyksessä ensiapuna: kylmä, koho, kompressio
- Muista nauttia riittävästi nestettä + suoloja!
- Jos et pysty jatkamaan matkaa: pidä itsesi lämpimänä ja hakeudu järjestäjän neuvomaan paikkaan.
- Kilpailijat luovat omalla toiminnallaan tapahtumasta turvallisen.

Kilpailija voidaan hylätä seuraavista syyistä

- ROSKAAMINEN
- EPÄURHEILIJAMAINEN KÄYTÖS
- ULKOPUOLISEN HUOLLON KÄYTTÖ MUUALLA, KUIN SALLITUISSA PAIKOISSA
- KANSSAJUOKSIJAN AUTTAMATTA JÄTTÄMINEN
- PUUTTUVA PAKOLLINEN VARUSTE
- REITILTÄ POIKKEAMINEN TAI OIKAISEMINEN
- KAIKILLA HUOLTOPISTEILLÄ ON KÄYTÄVÄ
- MÄÄRÄAJAN UMPEUTUMINEN
 - 55k = 12h
 - 125k = 30h, Pallas CUT OFF klo 15.00

Muutokset

- Järjestäjillä on mahdollisuus muuttaa / täydentää näitä ohjeita
- Seuraa nuts.fi sivustoa



NUTS Pallas 24.-26.7. 2015

YLLÄS-HETTA 125km & PALLAS-HETTA 55km & YLLÄS 23km

TERVEYSTIETOLOMAKE JA ILMOITUS VAPAAEHTOISESTA OSALLISTUMISESTA

LUOTTAMUKSELLINEN! HÄVITETÄÄN TAPAHTUMAN JÄLKEEN!
TÄYTÄ VALMIIKSI JA PALAUTA JÄRJESTÄJILLE ENNEN TAPAHTUMAN ALKUA! VOI TÄYDENTÄÄ
TOISELLE PUOLELLE.

1. Käytättekö sellaisia lääkkeitä, joista järjestäjän tulisi tietää?

EI KYLLÄ

Jos vastasitte kyllä, niin mitä
lääkettä/lääkkeitä?: _____

2. Onko teillä jokin lääkeaineallergia, joka järjestäjien tulisi tietää?

EI KYLLÄ

Jos vastasitte kyllä, niin mille lääkkeelle olette
allerginen?: _____

3. Koetteko olevanne terve ja kykeneväinen osallistumaan 23km/ 55km / 125km polkujuoksukilpailuun?

EI KYLLÄ

4. Vapaaehtoinen osallistuminen:

Osallistun järjestettyyn polkujuoksukilpailuun vapaaehtoisesti. Ymmärrän, että keskeytettyäni minun tulee kävellä itse lähimmälle tielle. Maastosta evakuointi voidaan järjestää ainoastaan loukkaantuneille! Olen kykenevä harkitsemaan oman osallistumiseni edellytyksen terveyteni ja taitojeni kannalta. Olen tietoinen siitä, että tapahtuma on sen luonteinen, että siihen sisältyy tapaturman, loukkaantumisen ja sairaskohtauksen riski. Olen lukenut ja ymmärtänyt järjestäjän antamat ohjeet.

Paikka ja aika: _____ . ____ . ____ . 2015

KISANUMERO: _____

ALLEKIRJOITUS JA NIMENSELVENNYS _____

PUHELINNUMERO KISAN AIKANA: _____

LÄHIOMAISEN NIMI JA PUHELINNUMERO: _____