



EESTI MAASTIKU MARATON 42+K

14. oktoober 2018

Maratoni võistlusrajal osaleja juhend

Enne võistlust

Võistluskeskus ja parkimine

Võistluskeskus asub Aegviidu kooli territooriumil, aadress Pärna tn 1, Aegviidu, Eesti ([59° 17' 15.8" N](#) [25° 36' 34.4" E](#) or [59.287733, 25.609553](#)). Võistluskeskuse asukohta juhivad viidad Aegviidu keskristmikult.

Parkimine on korraldatud võistluskeskuse vahetus läheduses. Palume jälgida parkimiskorraldajate juhiseid.

NB! VÕISTLUSKESKUSE SKEEMI LEIAD JUHENDI LÕPUST!

Ajakava

Pühapäev 14.10.2018

9:00 Algab võistlusmaterjalide jagamine võistluskeskuses Aegviidus ja stardialas Kõnnus. NB! Võistluskeskuse ja stardi asukoha skeemi leiad juhendi lõpust.

Võistluskeskuse ja finiši asukoht Google Maps [kaardil](#).

Stardi asukoht Google Maps [kaardil](#).

9:40 Eribussid starti lahkuvad Tallinnast, Ülemiste raudteepeatuse põhjaküljelt (Peterburi tee poolt, asukoht Google Maps [kaardil](#)) ja võistluskeskusest Aegviidus

10.30 Bussid saabuvad stardialasse Kõnnus

10.50 Viimane korraldaja briifing raja kohta stardijoonel

11:00 Esimene start Kõnnus, Lahemaa Rahvusparkis. Kasutusel on lainestart neljas laines iga 5 min järel.

14:05-14:15 Eeldatav võitja finiš Aegviidus

15.30 Autasustamine. Autasustatakse kolme paremat naist ja meest.

18:30 Finiš suletakse.

Registreerumine

Eelregistreerimine internetis <http://register.sk100.ee> kaudu on võimalik kuni 10. oktoobrini 2018

Registreerumine maksab 30 EUR kuni 16. septembrini 2017;

Registreerumine maksab 35 EUR 17. septembrist kuni 12. oktoobrini 2017;

Registreerumine võistluspäeval stardialas maksab 40 EUR.

Registreerumistasu sisaldab bussitransporti starti Tallinnast või Aegviidust (registreerimisel palume ära märkida kas ja millist transpordivarianti starti jõudmiseks kasutada - bussikohad on vaid eelregistreerimisega), rajatähistust ja veekindlat rajakaarti, elektroonilist ajavõttu, jooki ja sööki joogipunktides, mitmekäigulist toidlustamist finišis, mälestusdiplomit ja lõpetajameenet (kui finišeerid), pesemisvõimalust ja sauna, auhindu mõlema võistlusklassi (mehed ja naised) kolmele kiireimale lõpetajale, tasuta fotosid võistlusest.

Võistlusele registreerumisega toetad [Estonian ACE Adventure Team](http://arworldseries.com)'i osavõttu 2018 Seiklusspordi Maailmameistrivõistlustel Reunioni saarel (arworldseries.com).

PANGAKONTO ANDMED

Saaja nimi: Estonian Adventure Racing Team MTÜ
Saaja aadress: Sõpruse pst 198-52, 13423 Tallinn
Saaja pank: Swedbank - Liivalaia 8, 15040 Tallinn
Pangakonto nr (IBAN): EE822200221061459424
Saaja panga SWIFT kood/ BIC: HABAE2X

Võistlusmaterjalid

Võistlusmaterjale väljastatakse võistluskeskuses Aegviidus või stardialas Kõnnul. Materjal sisaldab

- rajakaart
- number ajavõtukiibiga ja haaknõelad
- partnerite materjalid
- osaleja varustuse koti tähistamise number

Pakihoid ja võistlejate kottide transport

Korraldaja transpordib iga võistleja kohta ühe koti stardialast finishisse. Kott tuleb markeerida enda võistlusnumbriga ja viia ise stardialas näidatud kottide kogumiskohta. Koti saab kätte võistlusnumbri alusel finišis. Korraldajad ei võta mingit vastutust kottides oleva vara kahjustumise, purunemise või kadumise osas.

Transport Aegviidu võistluskeskuse/st, transport starti

Start toimub Kemba-Kolgaküla maanteelt (59° 29'27.9"N 25° 41'49.7"E or 59.491089, 25.697139). Stardipaigas parkimist ei korraldata.

NB! STARDI ASUKOHA ja SKEEMI LEIAD JUHENDI LÕPUST!

Et vähendada koormust keskkonnale soovitame kasutada võistlusele tulekuks ühistransporti. See annab ka võimaluse lõõgastuda enne ja pärast võistlust. Aegviidu võistluskeskus asub 250m raudteejaamast loodes, seega on mugavaim Tallinna või Tartu suunal saabuda/sõita koju Elroni rongiga!

Võistluse starti on finishist maanteed mööda üle 50km. Iga võistleja peab starti jõudmiseks valima ühe kolmest võimalusest - 1) Eribuss starti Tallinnast; 2) Eribuss starti Aegviidu võistluskeskusest; 3) isiklik transport.

Eribuss starti Tallinnast, Ülemiste raudteejaama põhjaküljel asuvast parklast- 9.40 (bussile on võimalik tulla Tartu-Tallinn ekspressrongiga 7:34-9.27 tulles maha Ülemiste peatuses)

Eribuss starti Aegviidu võistluskeskusest - 9.40 neile, kes saavad võistluskeskusesse autoga või varem jmt.

Eribussi kohad on limiteeritud ja bussi kasutamine tuleb ära märkida registreerimisel. Korraldaja soovib, et stardibussi minnes on võistlusriided juba seljas, kuna bussi stardialasse saabumise ja stardi vahel on limiteeritud aeg.

Starti võib tulla ka oma transpordiga, KUID PIDAGE MEELES, ET PÄRAST VÕISTLUST PUUDUB ORGANISEERITUD TRANSPORT FINISHIST STARTI!

Rong Tallinnast Aegviitu 8.30 - 9.20

Rongid Aegviidust Tallinna (3.20 eur) 14.07-14.57; 15.15-15.54; 15.26-16.16; 16.11-16.50; 16.53-17.43; 18.01-18.51; 19.05-19.44; 19.18-20.08; 20.19-20.58;

Rong Tartust Aegviitu 6.22 - 8.10

Rongid Aegviidust Tartusse 14.47-16.30; 17.16-19.03; 20.37-22.19

Täpset rongigraafikut kontrolli elron.ee. Rongipileteid saab osta pärast rongi sisenemist klienditeenindajalt sularahas (3.20 eur Aegviidu- Tallinn, 8.00 eur Aegviidu-Tartu).

Võistluse ajal

Kohustuslik varustus

Kõik võistlejad peavad võistluse ajal kaasas kandma järgmist varustust:

- **Mobiiltelefon.** Sisse lülitatud, veekindlalt pakendatud, võistluse korraldaja number mällu salvestatud: **+372 5294233**. Võistleja peab andma korraldajale enda telefoni numbri registreerimisel või võistlusmaterjalide välja võtmisel.
- **Rajakaart**
- **Võistlusnumber, mida peab kandma nähtaval kohal kinnitatult ette rinnale või reie esiküljele.** Ajavõtt toimub numbri küljes oleva kiibiga. Kui number ei ole näha või on kadunud, ei ole ajavõttu võimalik tagada.
- **Joogipudel või joogikott või joogitops.** Joogipunktides ei ole ühekordseid joogitopse, vaid on kopsikud joogi enda pudelisse või joogikotti või tropsi valamiseks. Joogipunktis on mõned ühiskasutuseks mõeldud joogitopsid. Kuna joogipunktide vahe on pikk, soovime kaasas kanda joogikotti/ joogipudelit.
- **Energiarikas toit** vastavalt isiklikule eelistusele. Toitumise planeerimisel arvesta, et maastikujooksul kulub aega kogenud jooksjatel umbes 25% rohkem ja vähem kogenud jooksjatel kuni 50% rohkem kui maanteejooksul. Kolmes põhijoogipunktis on toitu (leib, sool, banaanid, rosinad, kommid). Samuti on võimalik korjata ja süüa jõhvikaid, pohli ja mustikaid:)

- halbade ilmastikuolude korral (alla 10c temperatuur, tuul, vihm, lumi vmt) **tuule/veekindel kilekas/jakk**.
- **pealamp** aeglastele kulgejatele, kes kahtlevad, kas nad finiši sulgemise ajaks kell 18.30 kohale jõuavad.

Võistlejad peavad valima ilmale ja enda füüsilistele võimetele vastava riietuse. Korraldajad on valmis andma riietuse osas konsultatsioone.

Start

Kasutusel on start lainetena, et hajutada jooksjad kitsastel rajalõikudel ja laudteel ja muuta kõigi jaoks jooksuelamus veel paremaks. Me usume, et iga jooksja teab väga hästi, millisesse lainesse ta sobib ja seetõttu saavad kõik endale oma laine ise valida. Seni, kuni ei toimu jooksjate poolt massilist võimete üle/alahindamist ei palu me varasemate tulemuste tõestamist ja ei hakka Teid lainesse määrama. Kui oled laine valinud, pead startima sellest lainest, kuna igal lainel on eri stardiaeg. Kitsal rajaosal võib lainetest hoolimata esineda rivisid. Kui märkad, et Sinu taha on kogunenud rivi - astu palun hetkeks raja kõrvale, võta puhkesekundid ja lase endast kiiremad jooksjad mööda! Tänud mõistliku kalkuleeritud valiku eest!

Lained:

11.00 Jänessed - oled kogenud pikamaajooksja, kes läbib jooksuvõistlusel kilomeetreid alla 5 min/km tempoga. Jooksed aja ja koha peale. Tavalise maratoni rekordaeg jääb ca 3h45min ja alla.

11.05 Hundid - oled kogenud pikamaajooksja, kes läbib jooksuvõistlusel kilomeetreid alla 5.30 min/km tempoga. Aeg ja koht ei ole väga olulised, kuigi mõne jänese kätte saamine lisaks jooksule vürtsi küll...

11.10 Rebased - oled kaval ja taktikaline jooksja, kes alustab targa rahuliku tempoga ca 6 min/km ja peab eelkõige silmas mõnusa enesetundega kogu raja läbimist.

11.15 Karud - tammud mõnuga metsas jooksu ja matka vahepeelses tempos, ei pelga teha kõnnisamme tõusudel, lähed aga alati lõpuni välja.

Rada

Rada on ca 42,2-43,5 km pikk (lõplik pikkus sõltub maastikuoludest ja veetasemest) ja on tähistatud suunaviitade, roosade lintidega okste ja puude küljes ja värvitäppidega puudel. Umbes pool rajast kulgeb mööda RMK matkarada, mille tähistus on valge/punane või oranzh/punane täpp puudel. Järgmine tähistus on eelmise juurest alati näha. Lisaks on radade ristumiskohtadele maha joonistatud nooled õige liikumissuuna valimise hõlbustamiseks. Orienteerumisoskus ei ole raja läbimiseks vajalik.

Tähelepanu! Rada kulgeb kitsastel ja konarlikel metsaradadel, laudteel, metsateedel, metsasihtidel, metsa väljaveo teedel. Suure tõenäosusega saavad jalad poriseks ja märjaks!

Rajakaart koos joogipunktide infoga on alla laetav kodulehelt alates 10. oktoobrist. Kaart on mõeldud enda edenemise jälgimiseks ja hädaolukorras asukoha kindlaks määramise hõlbustamiseks. Kaardile kantud kilomeetritähised on looduses tähistatud viitadega (iga 5km järel). Kuna tegemist on maastikujooksuga ei ole kilomeetrite tähised 100% täpsed.

Võistlejad peavad liikuma mööda tähistatud rada. Korraldajal on õigus tühistada võistleja tulemus, kes tahtlikult rada lõikab või kasutab mitte tähistatud rada. Tähistatud rajalt ei ole lubatud lahkuda muuks kui metsapeatuseks. Sellisel juhul tuleb oma asi ajada metsas ära sellest nähtavaid jälgi maha jätmata ja naasta rajale samast kohast, kust lahkuti. Lubatud on rajale jäävatesse vaatetornidesse ronimine - võta vabalt ja naudi vaadet, see ei ole vaid võistlus!

Finiš suletakse 18:45. Seega on raja läbimiseks vähemalt 7 tundi ja 30 minutit. Võistlejatel, kes jõuavad finišisse pärast 18:45 aega ei võeta ja teenuseid ei tagata ja korraldajad võivad lahkuda...

Tallinn-Narva maantee üle(ala:)tamine on lubatud ainult kergliiklustunneli kaudu mööda tähistatud rada!

Joogipunktid

Rajal on neli joogipunkti. Joogipunktide asukohad on näidatud rajakaardil.

7,5 km - joogipunkt Loksa maantee ületuse juures

18,5 km - joogipunkt Järvi Pärnjärve telkimisala

25,5 km - Jussi telkimisala Väinjärve ääres

32,5 km - Leppsilla (Venemäe lähedal)

+ üllatusjoogipunk kõige raskemal hetkel...

Esimeses joogipunktis on saadaval ainult vesi.

Teises joogipunktis on saadaval vesi, spordijook, banaanid, rosinad, sokolaadi ja kummikommid, leib & sool.

Kolmandas joogipunktis on saadaval järveveest keedetud tee, leib, sool ja lõkkel grillitud vorstikesed.

Neljandas joogipunktis on saadaval vesi, spordijook, banaanid, rosinad, sokolaadi ja kummikommid, leib & sool, hapukurk.

Joogipunktides ei ole ühekordseid joogitopse. Veeanumatel on kraanid või saab vett tõsta oma pudelisse või joogikotti kopsikuga. Palun ärge jooge otse kopsikust. Saadaval on ka mõned ühiskasutuseks mõeldud topsid. Vesi joogipunktis on ainult joomiseks. Pesemiseks või värskendamiseks kasutage rajale jäävate järvede ja ojade vett. Üldiselt on rajale jäävate järvede ja laugaste vesi puhas ja joodav.

Võistlejad on joogipunktide vahelisel alal söögi ja joogi osas omal vastutusel. Väline abi ja varasem rajale joogi/söögi jätmine ei ole lubatud.

Esmaabi

Raske rada ja ebatasane pinnas võivad kaasa tuua vigatuste ohu. Raja keskmine osa on kõnnumaal, kust lähima teeni on üle 5 km, seega on esmaabi saabumine aeglane.

Kui kaasvõistleja vajab abi on võistleja kohustatud tegema oma parima, et abi pakkuda. Tõsiste vigastuste korral helistada kõigepealt hädaabi numbril 112 ja siis teavitada korraldajat. Peakorraldaja telefoni number on +372 5294233 ja see on trükitud ka rajakaardile.

Katkestamine

Katkestamine ei ole võimalik. Kui tahad katkestada, tuleb Sul liikuda selleks finishisse.

Alati teavita korraldajat, kui Sa otsustada rada läbimata koju pöörduda ja ei läbi finishit. Vastasel korral hakkame me muretsema maastikul elavate huntide ja karude pärast.

Tualetid

Aegviidu võistluskeskuses ja stardialas on tualetid. Võistlusrajal ei ole ametlikke tualette, kuigi mõndadel laagriplatsidel on välikäimlad. Kui teete rajal metsapeatuse hoolitsege selle eest, et teie operatsioonist ei jääks loodusesse nähtavaid jälgi.

Loodushoid ja teised rajal liikujad

Enamus rajast kulgeb Lahemaa Rahvuspargis ja Põhja-Kõrvemaa looduskaitsealal. Kõik võistlejad vastutavad selle eest, et üritus ei kahjustaks loodust ja et ei esineks konflikte teiste looduses matkajatega.

- Kui kohtute matkajatega või möödute teisest võistlejast olge viisakas ja jagage sõbralikult rada. Vajadusel küsige möödumiseks luba või laske ise mööda kiiremalt liikuda soovija. Eriti ettevaatlik tuleb olla laudteedel kohtumistel vastassuunas liikujatega ja möödumisel, kuna oht on kukkuda.
- Kõik geelipakid, batoonipaberid ja muu praht tuleb kanda endaga kaasas ja panna joogipunktides või finishis asuvasse prügikasti. Tahtlik prügi maha viskamine viib tühistamiseni ja järgmistel võistlustel osalemise keeluni.

Fair play

Kõik võistlejad on kohustatud järgima ausa mängu reegleid. Mistahes dopingu kasutamine on keelatud.

Publik

Kaasaelajatele, on parimad kohad võistluse jälgimiseks esimene teine ja neljas joogipunkt, mis on ligipääsetavad autoga. Joogipunktide asukoha kaart on kättesaadav võistluskeskuses ja stardialas.

Pärast võistlust

Toitlustamine

Kõik lõpetajad saavad sooja suppi, jooki ja kooki.

Pesemine ja riietumine

Pesta saab Aegviidu uues spordihoones ja Aegviidu raudteejaama juures asuvas saunas (sega). Sauna asukohta vaata skeemilt juhendi lõpus!

Ajavõtt, tulemused ja autasustamine

Võistlustulemused avaldatakse võistluskeskuse infotablool ja võistluse kodulehel internetis www.wilderness.ee

Kasutusel on netoaeg vastavalt valitud stardigrupile.

On kaks võistlusklassi - mehed ja naised. Auhinnad saavad 3 kiireimat meest ja kolm kiireimat naist.

Kõik lõpetajad saavad lõpetajameene ja diplomi. Diplomi saab traditsiooniliselt meisterdada ise - kleepida võistlusnumbri diplomil oleva juhise järgi ja lüüa sellele lõpetaja templi.

Võistluse jäädvustamine

Võistluse osalustasu sees on kõik võistluse ametlikud fotod, mis avaldatakse võistluse kodulehel või facebookis ja on kasutamiseks tasuta. Võistlusele registreerumisega kinnitab võistleja enda nõusolekut, et fotosid temast võistlusel võidakse internetis avaldada ja kasutada turunduslikel eesmärkidel võistluse korraldaja või võistluse partnerite poolt.

Kui teed rajal ise fotosid võid neid jagada teiste võistlejatega Estonian Wilderness Marathon Facebook lehel. Võistluse korraldaja Estonian ACE Adventure Team <https://www.facebook.com/acesalomonteam> kajastab samuti võistlust.

ÜRITUSE KORRALDAJA:

MTÜ ESTONIAN ADVENTURE RACING TEAM

Peakorraldaja: Timmo Tammemäe, timmo@sk100.ee, phone +372 529 4233

VÕISTLUSKESKUSE SCHEEM:



STARDI ASUKOHA SKEEM:



STARDIALA SKEEM:

