



EESTI MAASTIKU MARATON MATKARADA 25+K

14. oktoober 2018

MATKARAJAL osaleja juhend

Matkarada on võimalus läbida võistluspingeta kaunis ja nõudlik ca 25,5 km lõik Eesti Maastiku Maratoni rajast Järvi järvedelt Aegviitu.

Enne matka

Keskus ja parkimine

Võistluseskus ja finiš asuvad Aegviidu kooli territooriumil, aadress Pärna tn 1, Aegviidu, Eesti ([59° 17' 15.8" N 25° 36' 34.4" E or 59.287733, 25.609553](https://www.google.com/maps/place/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 materjalide jagamine võistluskeskuses Aegviidus. NB! Võistluskeskuse ja stardi asukoha skeemi leiad juhendi lõpust.

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

Matkaraja stardi asukoht Google Maps [kaardil](#).

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

10.40 Bussid saavad stardialasse Järvi järvedel

10.55 Viimane korraldaja briifing raja kohta stardijoonel

11:00 Matkaraja esimene start Järvi Pikkjärve RMK telkimisala juures. Kasutusel lainestart, kokku 2 starti 5 min vahega. Asukoht Google Maps [kaardil](#).

18:30 Finiš suletakse.

Registreerumine

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

Registreerumine maksab 25 EUR kuni 16. septembrini 2017;

Registreerumine maksab 30 EUR 17. septembrist kuni 10. oktoobrini 2017;

Registreerumine toimumispäeval stardialas maksab 35 EUR.

Alaealised võivad matkal osaleda ainult koos täiskasvanud saatjaga. Alaealise osalustasu on -20% kasutades registreerumisel koodi TULEVIK.

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 toitlustamist finišis, mälestusdiplomit ja lõpetajameenet (kui finišeerid), pesemisvõimalust ja sauna, tasuta fotosid üritusest.

Matkale registreerumisega toetad [Estonian ACE Adventure Team](#)'i osavõttu 2018 Seiklusspordi Maailmameistrivõistlustest 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

Osaleja materjalid

Osalejamaterjale väljastatakse võistluskeskuses Aegviidus või stardialas Järvil. Materjal sisaldab

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

Pakihoid ja osalejate kottide transport

Korraldaja transpordib iga osaleja kohta ühe koti stardialast finishisse. Kott tuleb markeerida enda numbriga ja viia ise stardialas näidatud kottide kogumiskohta. Kotti saab kätte numbri alusel finishis. Korraldajad ei võta mingit vastutust kottides oleva vara kahjustumise, purunemise või kadumise osas.

Transport Aegviidu võistluskeskusse/st, transport starti

Start toimub Järvi Pikkjärve RMK telkimisala juures. Asukoht Google Maps [kaardil](#).

Stardipaigas parkimist ei korraldata.

NB! STARDI ASUKOHA ja SKEEMI LEIAD JUHENDI LÕPUST!

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

Matka starti on finišist maanteed mööda ca 60km. Iga osaleja 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 spordiriided juba seljas, kuna bussi stardialasse saabumise ja stardi vahel on limiteeritud aeg.

Starti võib tulla ka oma transpordiga, KUID PIDAGE MEELES, ET PÄRAST MATKA 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).

Matka ajal

Kohustuslik varustus

Kõik osalejad peavad matka ajal kaasas kandma järgmist varustust:

- **Mobiiltelefon.** Sisse lülitatud, veekindlalt pakendatud, matka korraldaja number mällu salvestatud: **+372 5294233**. Osaleja peab andma korraldajale enda telefoni numbri registreerumisel või osaleja materjalide välja võtmisel.
- **Rajakaart**
- **Osalejanumber, mida peab kandma nähtaval kohal kinnitatult ette rinnale või reie esiküljele.** Ajavõtt toimub numbri järgi. 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 topsi valamiseks. Joogipunktis on mõned ühiskasutuseks mõeldud joogitopsid. Kuna joogipunktide vahe on pikk, soovime kaasas kanda joogikotti/ joogipudelit.

- **Energiarikas toit** vastavalt isiklikule eelistusele. Kahes joogipunktis 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.

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

Start

Kasutusel on start lainetena, et hajutada osalejaid kitsastel rajalõikudel ja laudteel ja muuta kõigi jaoks elamus veel paremaks. Me usume, et iga osaleja teab väga hästi, millisesse laines ta sobib ja seetõttu saavad kõik endale oma laine ise valida. Lained on samade nimedega, kui maratonil, aga starditakse kahes laines (maratonil 4). 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! Tänu mõistliku kalkuleeritud valiku eest! Lained:

11.00 Jänesed - oled kogenud pikamaajooksja, kes läbib jooksuvõistlusel kilomeetreid alla 5.30 min/km tempoga.

11.00 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...

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

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

Rada

Matkarada on ca ca 25,5 km pikk (lõplik pikkus sõltub maastikuoludest ja veetasemest soodes) ja on tähistatud suunaviitade, roosade lintidega okste ja puude küljes ja värvitäppidega puudel. Valdav osa 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.

Matkarada ühtib Eesti Maastiku Maratoni rajaga alates maratoni 19-st km-st 100%. Sellega seoses palume matkajatel olla jooksjate suhtes tähelepanelik ja anda kiiremini liikujaile teed!

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 maastikumatkaga ei ole kilomeetrite tähised 100% täpsed.

Osalejad peavad liikuma mööda tähistatud rada, kui soovivad enda matka läbimise aja fikseerimist lõpuprotokollis. Tähistatud rajalt lahkumisel tuleb sellele naasta samast kohast, kust lahkuti. Lubatud on rajale jäävatesse vaatetornidesse ronimine - võta vabalt ja naudi vaadet!

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

Joogipunktid

Rajal on kaks joogipunkti. Joogipunktide asukohad on näidatud rajakaardil.

8 km - Jussi telkimisala Väinjärve ääres

15 km - Leppsilla (Venemäe lähedal)

+ üllatusjoogipunk kõige raskemal hetkel...

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

Teises 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.

Osalejad 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 esimene pool on kõnnumaal, kust lähima teeni on üle 5 km, seega on esmaabi saamine aeglane.

Kui kaasosaleja vajab abi on osaleja 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 on tualetid. Stardialas on üks välikäimla. Matkarajal 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 matkarajast kulgeb Põhja-Kõrvemaa looduskaitsealal. Kõik osalejad vastutavad selle eest, et üritus ei kahjustaks loodust ja et ei esineks konflikte teiste looduses matkajatega.

- Kui kohtute matkajatega või möödute teisest osalejast 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 üritustel osalemise keeluni.

Pärast matka

Toitlustamine

Kõik lõpetajad saavad sooja suppi, jooki ja kooki.

Pesemine ja riietumine

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

Ajavõtt, tulemused ja autasustamine

Matka läbijate ajaprotokoll avaldatakse võistluskeskuse infotablool ja kodulehel internetis www.wilderness.ee Kasutusel on netoaeg vastavalt valitud stardigrupile.

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

Matka jäädvustamine

Matka osalustasu sees on kõik ürituse ametlikud fotod, mis avaldatakse ürituse kodulehel või facebookis ja on kasutamiseks tasuta. Matkale registreerumisega kinnitab osaleja enda nõusolekut, et fotosid temast üritusel võidakse internetis avaldada ja kasutada turunduslikel eesmärkidel matka korraldaja või korraldaja partnerite poolt.

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

ÜRITUSE KORRALDAJA:

MTÜ ESTONIAN ADVENTURE RACING TEAM

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

VÕISTLUSKESKUSE SKEEM:



STARDI ASUKOHA SKEEM:

