

SCROLL DOWN FOR ENGLISH!

Hea Eesti Maastiku Maratoni 25+ matkarajal osaleja!

Sa oled teinud suurepärase valiku, et otsustasid veeta kauni sügisilmaga pühapäeva Põhja-Eesti ilusaimaid jooksuradasid nautides! Siin Sulle mõned vihjed, et kõik hästi sujus!

Leia aega ja loe kindlasti läbi matkajooksu JUHEND <https://wilderness.ee/et/eesti-maastiku-maratoni-matkaraja-info/>, kust leiad kogu olulise info. Infot on palju, kuid matk on pikk, eraldatud paigas ja eeldab osalejalt isiklikku vastutust - seega tasub süveneda!

Oleme pannud kokku ka visuaalse ülevaate ettevalmistustest ja rajast, mida saad uurida siin:

<https://www.facebook.com/notes/estonian-ace-adventure-la-sportiva/niisiis-ma-l%C3%A4hen-eesti-maastiku-maratonile/2687559951262544/>

PARKIMINE AEGVIIDUS: autode parkimine alevi sisetänavatel ei ole kohalikele meelt mööda! Pikaajaline parkla, kuhu saad ürituse ajaks auto parkida, asub koolist 200m kaugusel idas üle Piibe maantee. Palun järgida parkimise korralduse silte ja juhendajaid!

Bussid starti Tallinnast - väljuvad Ülemiste Kaubanduskeskuse parklast - raudtee peatuse poolsest nurgast.

Kaardi link: <https://goo.gl/maps/rSFketmz5pGGQMWc9>

Bussid starti Aegviidust - väljuvad Aegviidu kooli/spordihoonest juurest.

NB! Bussid väljuvad täpselt kell 9.40, hilinejaid ei oodata! Kui siiski juhtub, et hilined, helista korraldajale - ehk on võimalik siiski mõne hiljem tuleva autoga starti jõuda. Tallinnast väljumise hädaabi number on 5299576 (Kertu), Aegviidust väljumise hädaabi number on 5152882 (Tarvo). Oma transpordivalikut saad kontrollida: <https://eventor.ee/maraton>

Bussikohad on limiteeritud ja ainult eelregistreerunutele! Soovitame, et stardibussi minnes oleks spordiriided juba seljas, kuna bussi stardialasse saabumise ja stardi vahel on vaid lühike aeg ja stardis ei ole riietumiseks ruume/telke.

COVID-19 VIIRUSE VASTU VÕITLEMISE MEETMED:

- Kui tunned end haigena või Sul on olnud lähikontakt haigega - ära tule stardibussi ega rajale.
- Stardibussid on ühistranspordi vahend, milles on Vabariigi valitsuse korraldusega nõutud kaitsemaski kandmine.

* Võistluskeskuse siseruumide teenuste kasutamine on võimalik vaid osalejail, kes on võimelised tõendama enda nakkusohutust Vabariigi Valitsuse kehtestatud moel - s.o. vaksineerimistõend, läbi põdemise tõend või negatiivne test. Kõigil, kel on selline tõend olemas saavad võistlusnumbrile kleepida iseteeninduse korras roheline klepsu (saadaval numbrite jagamise kohtades, ja finiši alas), et liikumine oleks sujuv.

* Kellel puudub ülalnimetatud tõendi esitamise võimalus, saab kasutada teenuseid, mis ei ole siseruumides, s.o. kõik v.a. saun/pesemine. Spordihoone juurde on toodud välitualett ja paigaldatud riietumise telgid.

Materjalide väljastamine toimub:

*Aegviidust tulijatele võistluskeskuses Aegviidus;

*Tallinnast tulijatele busside juures enne bussi sisenemist alates 9.00;

*Ise starti tulijatele stardipaigas.

Kõik Aegviidus ja Tallinnas välja võtmata materjalid jõuavad bussiga stardipaika ca kell 10.40.

Materjalidena saad numbrit (millega toimub ajavõtt), koti tähistamise sildi. Rajakaardi koos rajatähistuse kirjeldusega saad võtta ise pakist numbrite jagamisaegselt.

Number kinnita enda rinnale või jalale.

Ajavõtt on elektrooniline. Avaldatakse ka <https://wilderness.ee>

25K Stardipaigas on **2** teisaldatavat **tualetti ja 1** kuivkäimla lähemal ja **1** kaugemal. Number üks häda saab õiendada ka ümberkaudses metsas.

Parkimine. Oma transpordiga starti saabujate autod tuleb parkida RMK laagriplatsi parklasse ja tee äärde stardialast põhja pool.

Pakivedu. Enne starti kinnita koti tähis enda koti külge lisatud kummiga **ja paiguta kott ise** "kotid finišisse" sildiga **haagisesse/autosse**. Iga võistleja kohta toimetame finišisse ühe koti.

Kohustuslik varustus:

Kõik osalejad peavad matka ajal kaasas kandma järgmist varustust:

- Veekindlalt pakendatud mobiiltelefon, millesse on salvestatud korraldaja number - Jaan +37256506678
- Number
- **Võta kaasa oma joogipudel või joogikott või joogitops. Joogipunktides ühekordsete joogitopse ei ole.**

* Energiarikas toit vastavalt isiklikule eelistusele.

Praeguse seisuga lubab ilmaennustus pühapäevaks mitte väga külma (ca 12+c), vahelduva pilvisuse ja harvade hoovihmadega klassikalist sügisilma. Veekindel jakk ei ole kohustuslik. Kes ei ole kindlad, et suudavad kogu raja joostes läbida, võiksid jahtumise vältimiseks siiski võtta kaasa mütsi, kindad ja kileka.

NB! Jooksu toetaja **MATKaSPORT** poodides kehtib osalejatele enamikule kaupadele allahindlus -25%. Salasõna "osalen Maastiku Maratonil!"

Rajale saab **startida** lainetes alates kella 11.00 Järvi Pikkjärve laagriplatsi lähedalt. Lainetena stardi eesmärk on hajutada osalejad kitsastel rajalõikudel ja laudteel ja muuta kõigi jaoks jooksuelamus veel paremaks. Lained stardivad ca 2-3 minuti järel ja need on kõik osalejad valinud registreerimisel. Jänesed - (alla 5 min/km). Hundid - alla 5.30 min/km. Rebased - alla 6.00 min/km. Karud - *who cares?*

Kes ei ole oma lainet valinud võib seda teha kohapeal, kuna ajavõtt on NETO ehk läheb käima stardijoone ületamisest. Aeg läheb kinni finišijoone ületamisel. NB! esikolmik fikseeritakse finišijoone ületamise järjekorras!

Rada kitseneb umbes 1,6km pärast starti, mil suundutakse Suursoo laudteele - selleks ajaks võiks jooksvatel osalejatel olla endale sobiva tempoga koht jooksjaterivis leitud. Rajal kehtib põhimõte - kui soovid mööduda, siis anna sõnaga (Palun mööda!) märku! Kui Sinust soovitakse mööduda - lase mööda! Eriti laudteel on möödumine ilma vastastikkuse koostöötä keeruline.

Rada on tähistatud roosade siidilintidega puukoste küljes, punaste nooltega valgel taustal pöördekohtades, punavalge matkaraja tähistusega. Kui rada on selge ja ilma hargnemisteta, võib tähistus olla hajus. Hargnemistel on samas alati suunaviidad. Kui oled liikunud üle 200m tähistust nägemata, pöördu tagasi. Veeseis ei ole väga kõrge, samas raja läbimist kuiva jalaga ei saa lubada!

Joogi- ehk tugipunktid asuvad:

ca 7,8 km pärast starti Jussi Väinjärve RMK laagriplatsil (vesi, tee, grillvorst - 1 terve osaleja kohta, šokolaad, leib-sool);

ca 14,8 km pärast starti Leppsilla metsateel (vesi, spordijook, sokolaad, kommid, banaan, leib-sool, hapukurk);

+ ca 22,7 km kandis asub "elustamispunkt" üllatus joogi- ja söögimenüüga.

NB! Prügi maha viskamine mistahes moel on keelatud ja viib tühistamiseni! Oleme saanud märkusi, et võistlusraja lähedalt metsast on leitud geelipakke! See on väga piinlik! Kandke oma prügi kaasas joogipunktini, kus on prügikastid! Kui märkate kellegi poolt kogemata pillatud prügi siis palun korjake see üles ja toimetage järgmisse joogipunkti!

Finišis saavad kõik lõpetajad lõpetajameene ja kehakinnitust. Kõik saavad teha mälestuseks medali pildi. Traditsiooniliselt on võimalik valmistada enda numbrit ja lõpetajatemplit kombineerides ainulaadne lõpetajadiplom. Toitlustuseks pakume suppi, kooki, sooja jooki.

Pesemine ja riietumine

Riietusruumid ja pesemine on Aegviidu spordihoones nii enne starti kui pärast finišit. NB! Võistluskeskuse siseruumides rakendatakse covid meetmeid - siseneda saab vaid nakkusohutust tõendades! Kõigil, kel on vastav tõend (vaktsineerimistõend, läbipõdemise tõend, neg. test) olemas palume numbrile kleepida roheline kleebis, mille saab numbri kätte saamisel. Kui tõendit ei ole siis saab kasutada vaid väliteenuseid - söök, pildistamine, tualett jne. Finišis on ka üks kümblustünn, mille kasutamiseks palume kaasa võtta ujumisriided. Kasutamine omal vastutusel.

Ohud rajal!

Rada on kohati raske - konarlik, porine, järsk. Rajal esineb maha langenud puid, juurikaid, lahtisi kive. Mõnes kohas võib olla poole sääreni vesi, turbalõga või pori. Mõistlikult ja tähelepanelikult liikudes ei kujuta need osalejatele ohtu, vaid ongi trail jooksu rajale iseloomulikud. Sellel rajal kogevad kõik raskusi ja need tuleb iseseisvalt ületada! Kui siiski peaks midagi juhtuma proovige liikuda lähima joogipunktini või andke kaasvõistlejatele SELGELT märku, et vajate abi. Kui märkate rajal hädas olijat tuvastage esmalt, mis on viga ja kutsuge siis abi helistades korraldajale (tõsisel juhul kohe 112). Joogipunktides on esmaabivahendid, külmakott, termokiled. Katkestamine ei ole lubatud ja joogipunktidest finišisse transporti ei toimu. Kui jätkamine osutub kõigest hoolimata võimatuks, tuleb oodata joogipunktis 2 või 3 (joogipunktides on korraldaja autod v.a. Jussi järved, kust auto juurde on 5km) viimase võistleja lahkumiseni.

Soovime teile mõnusat jooksu/matkaelamust! See saab olema raske, aga ilus kogemus!

ACE Adventure Team
Korraldajate telefoni numbrid:
Peakorraldaja Jaan Tarmak +37256506678

Käesolev aasta on veidi eriline - kogu maratoni korraldus on vabatahtlike õlul, kuna ACE Adventure team on Hispaanias seiklusspordi MMil. MM lõppes meile edukalt, saime teise koha, kuid koju jõuame alles pärast maratoni toimumisaega. Sellegi poolest on murede korral ja küsimustele vastamiseks avatud ka senised peakorraldajad:

Silver Eensaar +3725246894
Timmo Tammemäe +3725294233

Dear Estonian Wilderness Marathon 25+ Trekking course participant!

We are very glad that you have decided to spend this Sunday on the best paths of northern Estonia! Here are some tips for having a great day!

Find time and be sure to read through the **RACE RULES AND INSTRUCTIONS**

<https://wilderness.ee/en/estonian-wilderness-marathon-trekking-course-info/>

where you can find all important information. There is a lot of information, but the course is long, in wilderness and requires participants personal responsibility - so it's worth making things clear!

Here's also a visual overview of what to expect:

<https://www.facebook.com/notes/estonian-ace-adventure-la-sportiva/soyoure-going-to-run-estonian-wilderness-marathon/2687947067890499/>

PARKING IN AEGVIIDU: locals don't like that their streets get parked full of cars! For full day parking there is a parking lot 200m from competition center on east side of Piibe highway. Please follow signs and instructions!

Busses to start from Tallinn - leave from Ülemiste Shopping Center parking lot. Map link: <https://goo.gl/maps/rSFketmz5pGGQMWc9>

Busses to start from Aegviidu leave at the event center.

NB! Buses leave at 9.40 sharp, no delays. If, however, it happens that you are late, call the organizer - perhaps it is possible to get to start with a car that leaves later. The transport emergency number from Tallinn is +3725299576 (Kertu), from Aegviidu **+3725016488 (Arthur)**. You can check your chosen transportation options at: **LINK REG**

Bus seats are limited to registered runners only! We recommend that you enter the bus with sport

clothes on, because there is only limited time between the arrival and the start of the race and there are no rooms / tents for changing clothes in start.

Competition materials are issued:

For runners coming by busses from Aegviidu - in the competition center;

For runners coming by busses from Tallinn - before bus departure from 9.00 am;

For runners coming to start on their own - in the starting area.

All materials not issued before bus departure will arrive by busses to start area at ca 10.40

As materials, you will get a number (with timing chip), a map with the description of race course, bag tag.

Number has to be fastened to your chest. Timing is electronic. Results link will be published at <https://wilderness.ee>

There are **2 movable toilets and 2 stationary dry-toilets** in the starting area. Nature toilet in the woods.

Bags transport. Before starting, mark your bag with a tag provided with race materials and place your bags in the trailer labled "bags to finish". For each participant, we will deliver one bag to the finish.

Mandatory equipment:

All participants must carry the following equipment during the race:

- A waterproofed mobile phone with organiser number saved - Jaan +37256506678

- Number

- * **Bring your own beverage bottle or drink bag or cup. There are no disposable cups** at the refreshment stations.

- * Energy food according to your personal preferences.

By today's weather forecast Sunday temperature is around 12c with rare rain showers. Waterproof jacket is not mandatory. However - for those who will not be running all the way we recommend to take a hat, gloves and jacket to avoid cooling.

NB! If you need to upgrade or buy some running equipment you have a special 25% discount option in MATKaSPORT outdoor shops for most of goods. Just say you are going to participate in Maastikumaraton!

The start of the trekk will be given in waves. **The goal of the wave start is to spread the runners out along the trail, most of which is singletrack. You chose waves when signing up or by email sent to you last week. First start is at 11:00 am** and then wave starts every 2-3 min. Listen to the announcements - there will be 4 starts! Rabbits - under 5min/km. Wolves under 5.30 min/km, Foxes under 6 min/km, Bears - who cares? If you have not chosen a wave - don't worry, just join the wave you feel suits you on the spot. The course is narrowing about 1600m after the start, when entering Suursoo bog - by this time all runners should be in a suitable paceline. The principle on the course is - if you want to overtake, give verbal notice (Please let me pass!) If somebody wants to overtake you - let them pass! Particularly on the board-walk, passing without cooperation is complicated and dangerous.

The course is marked with pink silk ribbons on branches, with red arrows on white background at the turning points, with red/white hiking trail markers on trees. When the trail is very clear with no turnoff options the marking can be vague. All junctions are marked with signs. If you have run over 200m without seeing a sign or ribbon - turn around! The water level is not very high on terrain, but still going through the course with dry feet can't be promised.

Refreshment stations are at:

7,8 km after the start at Jussi Väinjärve campground (water, tea, grilled sausage - 1 full per participant, bread-salt, candy)

14,8 km after the start at Leppsilla forest road (water, sports drink, chocolate, candy, banana, bread-salt, pickles);

+ 22,7km A special "revitalisation point".

In the finish all finishers will get a medal. You can take a photo. Traditionally, you can prepare your unique personal diploma with competition number and finisher stamp. For food we offer soup, cake, hot drink.

NB! Absolutely no trashing on the course! We have received notice that gel packets have been found next to our track! This is NOT OK and is embarassing for us! Carry your waste to the aid station and dispose of it into a trash bin!

Washing and changing rooms

Changing rooms and washing are in the sports building before and after the race in Aegviidu. Only covid vaccinated, neg. test or recovered persons can use indoor facilities. Please stick green sticker to your number (you can get it when you get number) if you are in possession of proof of above mentioned covid document. Outdoor facilities are open to all.

There will be outdoor hot-tub at the finish area, bring swimwear if intend to use.

Hazards on the course!

The course is sometimes tough - rough, wet, muddy, steep. On the course there are fallen trees, branches, loose rocks. In some places water, turba or mud can be more than anklehigh. By moving sensibly and carefully, these do not pose a threat to the participants. It's part of the experience to overcome these conditions! If, however, something should happen, try to move to the nearest refreshment station, or let other competitors CLEARLY know that you need help. If you notice a competitor in trouble on the course, first find out what is wrong and then call the organiser (in serious cases, immediately Emergency services 112). Refreshment stations have first aid equipment, a frozen bag, thermal blankets. Quitting is not an option and there is no transport to the finish line from the refreshment stations. If the continuation proves to be impossible, it is necessary to wait for the last competitor to leave at the refreshment station 2 or 3 (at the drinking points there are organizer's cars) before you can get to finish with organisers.

We wish you a great day on the trails! It will be a difficult but a beautiful experience!

ACE Adventure Team

The organiser's phone numbers:

Jaan Tarmak +37256506678

+3725246894 Silver Eensaar

+3725294233 Timmo Tammemäe

smaily