

SCROLL DOWN TO P.4 FOR ENGLISH!

Hea Eesti Maastiku Maratoni 42+ rajal osaleja!

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

Leia aega ja loe kindlasti läbi võistluse <https://wilderness.ee/et/eesti-maastiku-maraton-42-voistlusinfo/>, kust leiad kogu olulise info. Infot on palju, kuid jooks on pikk, eraldatud paigas ja eeldab jooksjalt isiklikku vastutust - seega tasub süveneda!

Oleme kokku pannud ka visuaalse ülevaate ettevalmistustest ja jooksurajast:

<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 juhendajate!

Bussid starti Tallinnast - väljuvad Ülemiste Keskuse parklast, raudtee peatuse poolsest nurgast. Kaardi link: <https://goo.gl/maps/rSFketmz5pGGQMWc9>

Bussid starti Aegviidust - väljuvad Aegviidu kooli/spordihoone 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 võistlusriided juba seljas, kuna bussi stardialasse saabumise ja stardi vahel on vaid pool tundi 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.

Võistlusmaterjalide väljastamine toimub:

*Aegviidust tulijatele võistluskeskuses Aegviidus;

*Tallinnast tulijatele busside juures enne bussi sisenemist;

*Ise starti tulijatele stardipaigas.

Kõik Aegviidus ja Tallinnas välja võtmata materjalid jõuavad bussidega stardipaika Kõnnus kell 10.30.

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

Number kinnita enda rinnale või jalale. Koti külge ei ole lubatud oma võistlusnumbrit kinnitada.

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

Stardipaigas on 4 teisaldatavat tualetti. Number 1 häda on võimalik õiendada ka metsas.

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 võistlejad peavad võistluse ajal kaasas kandma järgmist varustust:

- Veekindlalt pakendatud mobiiltelefon, millesse on salvestatud korraldaja number - Jaan +37256506678
 - Võistlusnumber
 - **VÕTA KAASA OMA Joogipudel või joogikott või joogitops. Joogipunktides ei ole ühekordseid joogitopse.** On kopsikud joogi enda pudelisse või joogikotti või topsi valamiseks.
- * Energiarikas toit vastavalt isiklikule eelistusele.

Praeguse seisuga lubab ilmaennustus pühapäevaks mitte väga külma (ca 12+c), vahelduva pilvisuse ja 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!"

Ka sellel aastal **stardivad** osalejad Eesti Maastiku Maratoni rajale lainetena. 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. Esimene start grupile kell 11.00. Edasi stardid iga 2-3 min järel - palun kuula teadustajat. Aeg läheb kinni finišijoone ületamisel. NB! esikolmik fikseeritakse finišijoone ületamise järjekorras!

Palun hinda enda planeeritavat kiirust ja vali endale sobilik grupp - see aitab kaasa sujuvale jooksule. Rada kitseneb umbes 1,2 km pärast starti, mil läbitakse Pärlijõe ürgorg - selleks ajaks võiks kõik olla endale sobiva tempoga kohas jooksjaterivis. 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 puuokste 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. Kasutusel on originaal rajavariant, mis tähendab, et **Aegviitu jõudmiseks tuleb läbida ca 42,2 km.**

4. kilomeetril jõutakse Viru Rabani, kus suundutakse esimesele laudteele. Viru Raba on väga populaarne sihtkoht ja seal võib olla palju inimesi. Laudtee ei ole võistluse jaoks suletud - olge teiste vastu lugupidavad. Rabailu nautima tulnud inimesed võivad olla tõredad kohates ootamatult nii suurt hulka jooksjaid, kes nende plaane segavad. Pärast Viru raba ja Loksa tee ületamist järgneb ebatasane ja kohati pehme pikk siht ja metsatee Vahastu suunas. See lõik on kohati porine ja märg aga parem kui vmõnel varasemal aastal! Ca 9. kilomeetril jõutakse Peterburi maantee, mida tohib ületada (alitada) vaid kergliiklus tunneli kaudu. Maantee jõudes tuleb pöörata paremale teepiiretest väljas ehk metsa pool kraavipervel, ületada kõigepealt Kolga jõgi ja laskuda siis Vahastu asfalteeritud kergliiklustunnelisse. Pärast tunnelit tuleb pöörata vasakule ja joosta jälle teepiiretest väljaspool mööda tähistust. 10.-st kilomeetrist algab jälle raskem lõik - rada ületab raiesmikke, on pehmeid kohti. Vanaõue oja ületatakse pika kitsa kopratammi kaudu. 14. kilomeetrist algab jälle 2 km-ne kohati porine lõik, kust on sel aastal siiski võimalik kuiva jalaga läbi tulla. Alates raja 16.st kilomeetrist läheb kuivemaks.

Joogipunktid asuvad:

7,2 km pärast starti Loksa maantee ületusel (vesi, spordijook, sokolaad);

17,7 km pärast starti Järvi Pärnjärve RMK laagriplatsil (vesi, spordijook, sokolaad, kummikommid, rosinad, banaan, küpsis, leib-sool);

24,7 km pärast starti Jussi Väinjärve RMK laagriplatsil (vesi, tee, grillvorst - 1 terve osaleja kohta, sokolaad, leib-sool);

31,7 km pärast starti Leppsilla metsateel (vesi, spordijook, sokolaad, kommid, banaan, leib-sool, hapukurk);

+ 39,5 km kandis asub mitteametlik "elustamispunkt".

NB! Prügi maha viskamine 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!

Finišis saavad kõik lõpetajad lõpetajameene ja kehakinnitust. Kõik saavad teha medali pildi. Traditsiooniliselt on võimalik valmistada enda võistlusnumbrit ja lõpetajatemplit kombineerides ainulaadne lõpetajadiplom. Toitlustuseks pakuvad Kõrvemaa kokad 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 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 olevat kaasvõistlejat 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 (joogipunktides on korraldaja autod v.a. Jussi järved, kust auto juurde on 5km) viimase võistleja lahkumiseni.

Soovime teile mõnusat jooksuelamust! 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 42+ participant!

You have made a fantastic decision to spend this Sunday on the best trails of northern Estonia! Here are some tips for having a great race!

Find time and be sure to read through the <https://wilderness.ee/en/estonian-wilderness-marathon-42-overview-info/>

There is a lot of information, but the race is long, in wilderness and requires runners 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/>

Busses to start from Tallinn leave at 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: <https://eventor.ee/maraton>

Bus seats are limited to registered runners only! We recommend that you enter the bus with race clothes on, because there is only half an hour between the arrival and the start of the race and there are no rooms / tents for dressing up in start.

Competition materials are issued:

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

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

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

All materials will arrive by busses to start area at 10.30.

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

Number has to be fastened to your chest. It's not allowed to fasten number to backpack. Timing is electronic. Results link will be published at <https://wildernes.ee>

There are **4** movable **toilets** in the starting area. You can also use forest for pee.

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

Mandatory equipment:

All competitors must carry the following equipment during the race:

- A waterproofed mobile phone with organiser number saved (Jaan +37256506678)
- Competition 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 Estonian Wilderness Marathon 42km is 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 11:00 am and then 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 in spot. Timing is NETO, so time starts when you cross the start line. Time stops when finish line is crossed. Top 3 placings will be determined in the order of passing finish line!

The track is narrowing about 1,2 km after the start, when crossing Pearl River gorge - by this time everyone should be in a suitable paceline. The principle on 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.

The course is marked with pink silk ribbons on branches, with red arrows on the white background at the turning points, with a 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! Because the water level is not very high, we are able to use original **42,2 km course**.

Viru bog starts at 4th kilometer leading to the first board-walk. Viru bog is a very popular destination and there may be a lot of people there. The board-walk is not closed for the race - be respectful of others. People who have come to enjoy bog silence and beauty may be uncomfortable and angry when they see a large number of runners who disturb their plans. Be polite no matter what! After Viru bog and crossing of highway there will be a long straight forest path section. Path is overgrown and soft and uneven. Some puddles, wet ground:) On the 9th kilometer, you will reach the St. Petersburg highway, which can be crossed only through pedestrian tunnel. Upon reaching the road, turn right on road bank on the forest side of the barrier. First cross the Kolga River and then descend into the asphalt pedestrian tunnel. After the tunnel, turn left and run again outside the barrier by roadside markings. From 10th kilometer a difficult section begins - the trail crosses a cutting area, there are boggy patches. A stream will be crossed via long narrow beaver dam. From 14th kilometer, a muddy section starts for about 2 km. It's possible to go through that with dry feet if you take caution. From the 16th kilometer of the course, it becomes drier.

Refreshment stations are at:

7.2 km after the start at the crossing of Loksa road (water, sports drink, chocolates);

17,7 km after the start at Järvi Pärnjärve campground (water, sports drink, chocolates, gummies, banana, cookies, bread-salt);

24,7 km after the start at Jussi Väinjärve campground (water, tea) grilled sausage - 1 full per participant, bread-salt, candy);

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

+ An unofficial "revitalisation point" is located at about 39,5 km.

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 embarrassing 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. 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 (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