

# PORKKALA TRAIL 29.4.2023



## TAPAHTUMAOHJEET *(Muutokset mahdollisia)*

**Paikka:** Porkkala Marina, Dragetintie 108, Kirkkonummi  
Opastus alkaa Porkkalantien lopusta.

### **Paikoitus:**

Osallistujien paikoitus tapahtuu Vetokannaksen P-alueella, josta n. 1,5km kävely kisakeskukseen. Kisakeskuksen pieni P-alue on varattu saaristolaismökkeilijöiden käyttöön. Mikäli Vetokannaksen P-alue täytyy, tulee autot paikoittaa alueen muille P-alueille. Tienvarteen pysäköinti on ehdottomasti kielletty.

Suosikaa kimppakyytejä (myös ympäristösyistä), paikoittakaa tiiviisti ja noudattakaa järjestäjien opastusta. Kiitos.

Vinkki: Sovi kaverin kanssa tapaaminen Tolsan aseman p-paikalla ja jatkakaa siitä yhdellä autolla kisapaikalle (ajoaika n. 30min) – luonto ja lompakko kiittävät!

**Numeroiden nouto:** Infosta kisapaikalla, jossa myös mahdollisuus jälki-ilmoittautumiseen klo 10.30 asti (maksu käteinen, mobilepay tai liikuntasetelit).

### **Pukeutumistilat ja pesu:**

Pukeutumistilat löytyvät rantamakasiinista alueen pohjoisreunalla. Samassa yhteydessä varusteiden säilytys. Arvoesineet voi jättää myös kisatoimistoon säilytettäväksi. Säilytykset aina omalla vastuulla.

Osallistujien käytössä on pienen saunarakennuksen suihkut (2kpl). Suihkumaksu 2€.

### **WC:**

Piharakennuksesta löytyy 3 WC:tä, lisäksi saman rakennuksen toisella puolella on 3 ulkovessaa (Bajamaja).

### **Ravintola:**

Päärakennuksesta löytyy ravintola A-oikeuksin. Tarjolla on ruoka-annoksia a la carte listalta, kahvia ym. juomia sekä "kisa-annoksena" kinkkukiusaus, 10€ (sis. leipä ja levite).

Suositaan paikallista yrittäjää 😊

**Huom! Ei nastakengillä sisätiloihin. Kiitos.**

### **Juoksun lähtö:**

14km juoksijat lähtevät matkaan klo 11.00 ja 8km juoksijat klo 11:05.

Vapaavalintainen asettuminen lähtöviivalle (kiireisemmät eteen ja nautiskelijat taakse 😊)  
Seuratkaa kuulutuksen ohjeita.

**Ajanotto:** Numerolapussa on mukana chip ajanottoa varten.

Chippiä/numeroa ei tarvitse palauttaa juoksun jälkeen.

Tulokset tulevat online (linkki julkaistaan myöhemmin [www.porkkalatrail.fi](http://www.porkkalatrail.fi) sivulla)

### **Reittikuvaus ja opasteet:**

Polkujuoksureitti on merkitty maastoon valkoisin "Porkkala Trail" muovinauhoin, sekä opaskilvin.

Reitin alku/loppuosa (n. 1,5 km/suunta) juostaan samaa reittiä ns. menopaluuna. Noin 5,5km "perälengin" pitkän matkan (14km) juoksijat kiertävät kahdesti ja 8km juoksijat yhden kerran. Reitillä on liikkuvaa valvontaa.

Reitin alussa on 200m asfaltia, tämän jälkeen leveää kärrytietä 150m, jonka jälkeen alkaa pienempi polku. Maalinpäin tultaessa tämä on päinvastoin. Juoksijat voivat käydä tutustumassa reitin alkuosuuteen ennen juoksua (tuonne kärrytien päähän asti).



Muuten reitti sisältää vaihtelevasti isompaa ja pienempää polkua, sekä paikoittain puhdasta avokalliota. Korkeuserot reitillä ovat varsin maltilliset, useita pieniä mäkiä toki löytyy.

Reitti ylittää kahdesti Porkkalantien, jossa on liikenteenohjaus. Lisäksi "perälenkillä" ylitetään pari kertaa pienempi tie (vähäisempi liikenne, ei ohjausta). Noudatetaan erityistä varovaisuutta näissä teiden ylityksissä, kuten myös lähdössä ja maalisuoralla kun juostaan kisakeskukseen tulevan tien reunaan.

Huom: Märällä kelillä kalliot ovat aina hieman liukkaampia.

Nautitaan reitistä ja kunnioitetaan myös muita maastossa liikkuvia!

### **Juomapiste reitillä:**

Reitillä on yksi juomapiste n. 5,5km kohdalla (sekä n. 11km kohdalla pitkän radalla) jossa on tarjolla vettä sekä urheilujuomaa.

Juoma tarjoillaan mukeissa. Tyhjät mikit tarjottuun roskapussiin. Kiitos.

### **Palkinnot:**

Sarjojen parhaat palkitaan, sekä kaikkien maaliin tulleiden kesken arvomme palkintoja.

### **Säännöt:**

Kilpailun säännöt perustuvat [polkujuoksijan etikettiin](#).

### **Ensiapu:**

Haavojen puhdistus yms. kisatoimistossa.

Lähin terveyskeskuksen päivystys: Kirkkonummen terveysasema, Jokiniityntie 2.

Päivystyksen puh: 116117. Vakavissa tapauksissa soita heti 112.

Osallistujia ei ole vakuutettu järjestäjän toimesta, vaan jokainen on itse vastuussa omasta vakuutusuojastaan.

### **Valokuvaus:**

Kilpailijoita saatetaan valokuvata ja videoita järjestäjien toimesta tapahtuman aikana.

Järjestäjällä on oikeus käyttää ko. materiaalia tapahtuman markkinoinnissa.

### **Osallistumisoikeuden siirto:**

Osallistumisoikeuden voi siirtää toiselle henkilölle kuluitta 24.4.2023 asti. Tämän jälkeen tehdyistä muutoksista veloitamme 10€ toimistomaksun.

Lääkärintodistusta vastaan juoksijan osallistumisoikeus voidaan siirtää seuraavalle vuodelle.

Lääkärintodistus on toimitettava ennen juoksua [info@pwt.fi](mailto:info@pwt.fi)

### **Yhteystiedot**

Kilpailun johtaja: Simo Sukselainen 045-6797940, e-mail: [info@pwt.fi](mailto:info@pwt.fi)

## **NAUTINNOLLISTA POLKULENKKIÄ!**

Porkkala Trail järjestelytoimikunta

Tapahtumakeskuksen kartta on omana tiedostonaan.