



West Coast Trail Run osallistujaopas

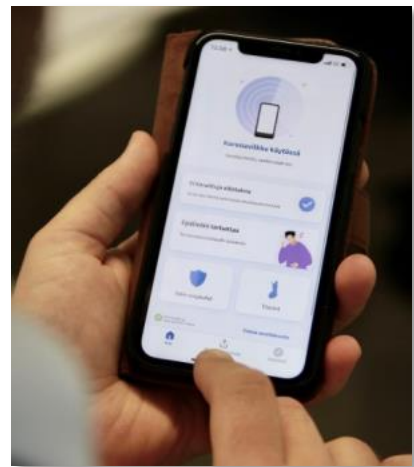
TÄRKEÄÄ TIETOA !

Teemme kaikkemme, jotta osallistuminen tapahtumaan on turvallista sekä juoksijoille että järjestäjille.

Varaudu erikoisjärjestelyihin joita esitellään tässä oppaassa.

Tule tapahtumaan vain täysin terveenä

- Jos sinulla on mitään flunssaan tai koronavirukseen viittaavia oireita pysy kotona.
- Lataa puhelimeesi Koronavilkku sovellus.



Huolehdi hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta

- Pese kädet vedellä ja saippualla ainakin 20 sekunnin ajan. Jos ei voi pestä käsiä, käytä alkoholipohjaista tai muuta kemikaaliviranomaisten hyväksymää käsihuuhdetta.
- Yski ja aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan ja laita nenäliina heti roskeen.
- Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta hihaan, älä käsiin.



Pidä turvaväli

- Pidä vähintään 1 -2 metrin etäisyys muihin ihmisiin.
- Älä kättele.



Numerolappujen haku

- Numerolaput haetaan kisakansliasta. Kisakansliana toimii Öjan kyläkeskus pihalla oleva teltta. Katso liitteenä olevaa kartta.
- Numerolaput ovat kirjekuoressa joka sisältää numerolapun lisäksi hakaneulat ja infokirjeen. Jälki-ilmoittautuneitten kirjekuori sisältää myös laskun. Emme käsittele käteistä kisapaikalla.
- Tarkista, että kirjekuori sisältää saman numeron kuin kirjekuoreen on merkitty.
- Numerolapun takana on järjestäjien puhelinnumero (0400 516 324) johon voi soittaa hätätapauksessa.

Pukuhuoneet

- Vältä puku- ja suihkutilojen käyttöä jos mahdollista. Kyläkeskuksessa on yksi puku / suihkutila naisille ja yksi miehille. Pukutilojen käyttö rajoitetaan siten, että pukuhuoneessa saa olla enintään 6 henkilöä samanaikaisesti. Järjestäjä valvovat rajoitusta ja puhdistavat tilat jokaisen käyttäjän jälkeen. Jonotus pukutilaan tapahtuu ulkona alaoven läheisyydessä. Katso liitteenä olevaa karttaa.

WC tilat

- Kyläkeskuksessa on kaksi WC. Kisojen aikana WC:t ovat unisex. Jonotus WC tapahtuu ulkona alaoven läheisyydessä. Katso liitteenä olevaa karttaa. Jos osallistujamäärä nousee merkittävästi hankintaan bajamajaa.

Lähtö

- Tapahtumassa on kaksi eri matkaa. 22km ja 10km. Ajanotolla tai ilman ajanottoa.
- Lähdöt porrastetaan vuoden 2020 kisassa seuraavasti:
- 12:00 - 22km ajanotolla
- 12:05 - 22km ilman ajanottoa
- 12:10 - 10km ajanotolla
- 12:15 – 10km ilman ajanottoa

Turvallisuus reitillä

Juoksureitti ylittää yleisiä teitä. Juoksija on väistämisvelvollinen. Suositellaan, että kaikki juoksijat pitävät puhelimen mukana. Numerolapun takana on järjestäjien numero.

Huollon järjestäminen reitillä

22 km:n reitin varrella on kaksi huoltopistettä jossa tarjoillaan vettä ja urheilujuomaa. 10 km:n reitin varrella on yksi huoltopiste, tarjolla vettä ja urheilujuoma. Tänä vuonna huoltopisteessä

on kaksi erillistä huoltopöytää johon talkoolaiset kaatavat juomat valmiiksi yksittäisiin kertakäyttökuppeihin, jotka osallistujat voivat poimia.

Maaliin tulo

Tultuaan maaliin kolme ensimmäistä naista ja miestä saavat mitalin. Palkintojen jakoa ei järjestetä. Kaikki osallistujat saavat pussin joka sisältää pientä purtavaa. Maalintuloa alueella on vettä ja urheilujuomaa tarjolla samalla tavalla kuin reitin huoltopisteillä.

Osallistujien rekisteröinti

Kaikki osallistujat rekisteröidään ilmoitusjärjestelmään. Myös talkoolaiset kirjataan talkoolaiskantaan. Tarvittaessa näillä tiedoilla tapahtuman osallistuneet voidaan jäljittää tapahtuman jälkeen. Yleisön osalta vastaavaa seuranta ei ole. Kaikille jotka ovat paikalla suositellaan Koronavilkku sovelluksen asennusta puhelimeen.

