

*Kiva, kun olet tulossa kanssamme juoksemaan tai muuten liikkumaan Asikkalaan Aurinkovuoren maastoihin! Tässä hieman tarkempaa tietoa päivästä, joka toivottavasti auttaa sinua valmistautumaan päivään:*

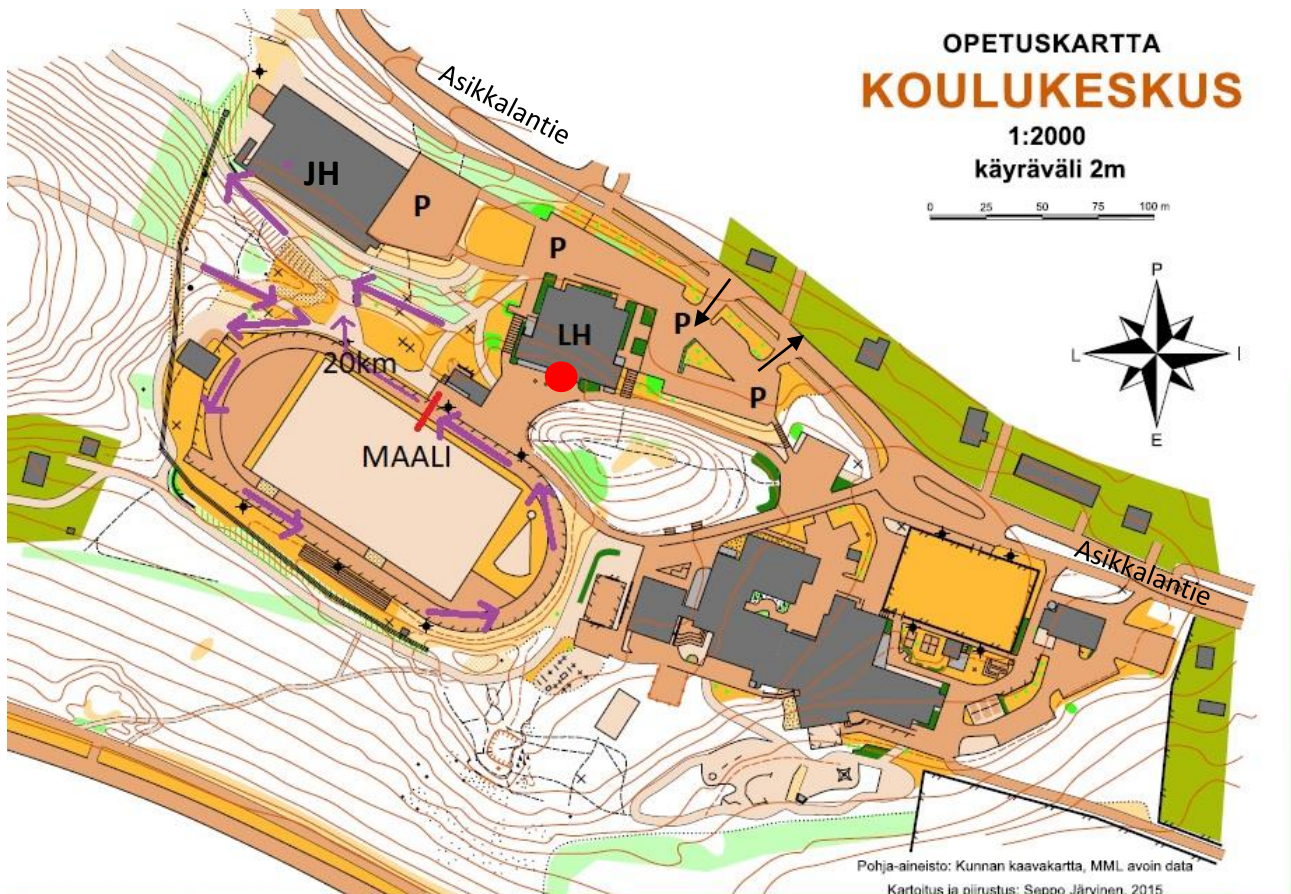
# Minnan Polku – tapahtumainfo

## Tapahtumapaikka

Tapahtumakeskuksen ydin sijaitsee Vääksyn urheilukentän ja liikuntahallin ympäristössä, navigointiosoite on Asikkalantie 14, Vääksy. Tapahtumapaikalle opastetaan kyltein valtatie 24:n ja Asikkalantien sekä Asikkalantien ja Kanavatien risteyksestä. Opasteet ovat sunnuntaina paikoillaan klo 9 alkaen.

Pysäköinti tapahtuu liikuntahallin (kartassa LH) ja jäähallin (JH) pihassa. Pihalla ei ole pysäköinninohjausta, mutta toivomme paikalle ensin saapuvia ajamaan autonsa jäähallin pihaan ja täyttämään siten pysäköintialuetta perältä päin.

Tapahtumakeskuksessa löydät tärkeimmät toiminnot liikuntahallilta, urheilukentältä sekä näiden väliseltä piha-alueelta. Liikuntahallin yläkerran toimistossa jaetaan numerolappuja sekä otetaan vastaan jälki-ilmoittautumisia, yläkerran käytävällä jaetaan suorituksen jälkeen lounasta ja alakerran pukuhuoneisiin pääsee pesulle. Urheilukentällä irrotetaan suorituksen viimeiset hikipisarot, nautitaan juomasta maalin tulon jälkeen tai uudelle kierrokselle lähdettäessä ja jahka tuloksia aletaan saada, voi niitä katsoa urheilukentän ja liikuntahallin välissä sijaitsevan urheilusaunan seinältä. Palkintojen jako parhaille suoritetaan kentän ja hallin väliin jäävällä pihalla. Ensiapua saa tarvittaessa urheilusaunalta.



## Aikataulu

Klo 9	Liikenneopasteet ovat paikoillaan
Klo 9	Info ja jälki-ilmoittautuminen aukeavat
Klo 10	Jälki-ilmoittautuminen päättyy
Klo 10.30	Ohjattu alkuverryttely (kesto n. 10-15min)
Klo 10.50	Ryhmittyminen lähtöön alkaa
Klo 11	Yhteislähtö kaikille osallistujille
Klo 16	Maali suljetaan

Saavuthan paikalle ajoissa, mielellään viimeistään tuntia ennen lähtöä. Koska kaikki lähtevät samaan aikaan, voi numeroiden hakuun ja vessoihin kertyä jonoa.

## Numerolaput

Jokainen 5-20 km osallistuja saa oman ja jokainen perhe yhteisen numerolapun, joka tulee kiinnittää paidan etuosaan. Numerolaput jaetaan liikuntahallin yläkerrassa sijaitsevassa infossa ja ne olisi suotavaa noutaa klo 10.30 mennessä. Numerolappu sisältää ajanottosirun, joka määrittelee suoritukseen käytetyn ajan. Numerot kerätään maalissa pois.

## Mitä tarvitsen mukaan?

Mukaan tarvitsen ensisijaisesti iloista mieltä! Suoritusta kuitenkin helpottaa urheilulliset vaatteet, hyvät lenkitossut ja edellisenä päivänä tehty (alkoholiton) nestetankkaus. Voit ottaa halutessasi poluille mukaan juomapullon, mutta maastossa on järjestäjien huoltopisteitä. Suorituksen jälkeen oloa helpottaa pesuvälineet ja vaihtovaatteet.

## Lähtö

Kaikki sarjat lähtevät samaan aikaan klo 11 lähtömerkistä. Lähtöön ryhmitytään järjestäjien ohjeiden mukaan siten, että lähimpänä lähtöviivaa ovat 20 km juoksijat, heidän takanaan 10 km ja 5 km menijät ja viimeisenä, muttei tietenkään vähäisimpänä, lyhyimmän radan kiertävät perhesarjalaiset. Lähtöön ryhmittyminen alkaa klo 10.50, jotta kaikki löytävät varmasti oman paikkansa.

## Reitti

Reitit lähtevät leveää ulkoilureittiä pitkin ja seuraavat ulkoilureittiä noin kilometrin. Tämän jälkeen nouseaan Aurinkovuoren portaat, joihin voi muodostua pientä sumpua. Matkaa on tässä vaiheessa kuitenkin vasta pieni osa takana, joten ei kannata hermostua. Matkojen alkuosa on muutenkin mäkistä, joten maltti on valttia loppumatkaa ajatellen. Portaiden jälkeen matka jatkuu leveää ulkoilureittiä ja kapeampia polkuja pitkin vaihdellen. Mikäli kerkeät, kannattaa nauttia alueen hienoista maisemista kahden järven, Päijänteen ja Vesijärven välissä.

Reitti on opastettu koko matkalta selkein opastein. Risteykset merkitään nuolin ja paikasta riippuen joko yhtenäisellä tai yksittäisillä puusta roikkuvilla muovinauhoilla. Selkeissä paikoissa, joissa samaa risteyksetöntä polkua tai ulkoilureittiä jatketaan eteenpäin, muovinauhoja on harvemmin. Opasteet käydään laittamassa lauantaina puolen päivän aikaan, joten reittiin voi käydä tutustumassa lauantaina iltapäivästä alkaen.

Reittikartat: <http://suunnistus.asikkalanraikas.net/uploads/media/article/0001/01/543e97ad7598efaf404b8689243a7e91040863ee.pdf>

## Huoltopisteet

Tapahtumassa on kaksi huoltopistettä, toinen maastossa ja toinen urheilukentällä heti maaliin tulon ja uudelle kierrokselle lähtemisen jälkeen. Pisteillä on tarjolla vettä ja urheilujuomaa. Maastossa sijaitsevalla huoltopisteellä on myös pieni ensiapuväestös. Huoltopisteistä kerrotaan maastossa ”Huolto 500m” kyltein.

## Roskaaminen

Mitä jaksat kantaa metsään, jaksat kantaa myös sieltä pois tai ainakin lähimmän huoltopisteen roskakoriin. Emme hyväksy maaston roskaamista ja roskaamisesta seuraa suorituksen hylkäys.

## Tulokset

Tulokset julkaistaan tapahtumapaikalla paperisena ja kilpailun jälkeen Asikkalan Raikkaan nettisivuilla sekä Minnan Polku -facebook sivustolla. Mikäli et halua omaa aikaasi tai nimeäsi näkyviin nettiin menevään tuloluetteloon, ilmoitathan siitä numeroa hakiessasi järjestäjille.

## Palkinnot

Tulosten selvittyä 5, 10 ja 20 km:n kolme parasta miestä ja naista palkitaan tavarapalkinnoin. Jokaisen sarjan voittaja saa 2 lippua Apulannan Hartwall -areena keikalle, toiseksi sijoittuneet Nonamen urheilutuotteita ja kolmanneksi sijoittuneet Vääksyn Myllyn herkullisia tuotteita. Kaikki lyhyimmälle matkalle osallistuneet perheet palkitaan Viipurilaisen Kotileipomon leivillä.

## Keittolounas

Numerolappua hakiessa 5-20 km etenijät saavat ruokaliput, joita vastaan lounas annetaan suorituksen jälkeen. Tarjolla on kana- ja kasviskeittoa, juomaa, leipää ja päällisiä leivälle. Lounasta saa liikuntahallin yläkävältä. Perheiden on kilpailun jälkeen mahdollista ostaa keittolounas koko perheelle 10 e hintaan, mikäli keittoa riittää.

## Kahvio

Tapahtumapaikalla on myös pieni kahvio, josta voi ostaa kahvia, teetä, mehua, pullaa ja makeisia.

Tapahtuman tarkemmat tiedot: <http://suunnistus.asikkalanraikas.net/ajankohtaista/Minnan%20Polku%201.7.2018>

*Mikäli jokin jäi vielä askarruttamaan, otathan meihin rohkeasti yhteyttä! Vastaamme mielellämme kysymyksiisi. Nähdään sunnuntaina!*

Tapahtuman järjestelyissä mukana:

