



NUTS SYÖTE KANNUSTAJAN OHJEET

Kannustus on luvallista ja jopa suotavaa!

Polkujuoksussa kannustus on tärkeä osa tapahtuman tunnelmaa. Reitin varrella kuultu kannustus voi antaa juoksijalle juuri sen lisävoiman, jota pitkällä matkalla tarvitaan. Hymy, aplodit, kannustushuuto tai vaikka kyltti reitin varrella voivat tehdä juoksijan päivästä paljon paremman.

Juoksijoiden avustaminen & huoltaminen



Kilpailu on tyypiltään "osittain itse huollettu". Juoksijat kantavat mukanaan evänsä ja huoltopisteiden välillä tarvitsemansa juoman.



Ulkopuolinen huolto on sallittu vain kilpailun virallisilla huoltopisteillä (Pärjänjoentien ylitys, Anninkoski, Loihtu).



Huoltopisteillä juoksija voi täydentää juomavarastoja sekä syödä tarjolla olevia naposteltavia. Naposteltavia saa toki lastata vaikkapa mukiin ja mutustella niitä samalla, kun kerää vauhtia seuraavalle etapille. Omilta huoltajilta voi ottaa halutessaan muuta evästäydennystä – mutta ainoastaan tapahtuman virallisilla huoltopisteillä.

Tulokset & seuranta



Voit seurata tapahtuman kulkua ja juoksijoiden suorituksia tapahtuman käynnistyessä tapahtumien nettisivuilta sekä NUTS:n sosiaalisesta mediasta.

HOP IN, HOP OFF






Tapahtumabussi liikennöi tasatunnein alueella la 13.6. klo 10-18.

Bussi on ilmainen!

[Katso aikataulu täältä!](#)



Miten pääsen huoltopisteille?

-  **Loihtu** Hyppää tapahtumabussiin tapahtuma-alueella sijaitsevalta bussipysäkiltä ja matkusta Kansallispuiston portille. Kansallispuiston portilta kävellen huoltoon noin 50 metriä. Kansallispuiston portilta löytyy myös parkki-alue, johon voit saapua omalla autolla.
-  **Anninkoski** Hyppää tapahtumabussiin tapahtuma-alueella sijaitsevalta bussipysäkiltä ja matkusta Kansallispuiston portille. Kansallispuiston portilta kävellen merkattua reittiä pitkin huoltoon noin 2km. Kansallispuiston portilta löytyy myös parkki-alue, johon voit saapua omalla autolla.
-  **Pärjänjoentien ylitys** Hyppää tapahtumabussiin tapahtuma-alueella sijaitsevalta bussipysäkiltä ja matkusta Romesuvantoon. Romesuvannosta kävellen huoltoon noin 1km.

Ohjeistuksia kannustajalle



Jos matkan varrella tulee etenemisen estävä tapaturma tai huoltamasi juoksija keskeyttää soita tapahtumapäivystyksen numeroon



Roskaaminen on ehdottomasti kielletty (koskee myös biohajoavia kuoria). Roskaamisesta annetaan juoksijalle aikasakko tai hylkääminen, riippuen rikkeen törkeydestä.



Tapahtumapäivystys 040 6605 281