

# Pirkan Hölkän tunnelmaa sunnuntaina 2. lokakuuta 2011

## RINTANUMEROPOSTITUKSEN MATERIAALISTA:

### Sarjat:

- |                   |               |               |               |
|-------------------|---------------|---------------|---------------|
| 1. Naiset yleinen | 3. Miehet 40v | 5. Kävelijät  | 7. Miehet 60v |
| 2. Miehet yleinen | 4. Miehet 50v | 6. Naiset 45v |               |

### RINTANUMEROSTA JA AJANOTOSTA – TÄRKEÄÄ!

Rintanumeron ensimmäinen numero on sama kuin sarjan numero. Mikäli Sinut on kirjattu väärään sarjaan, soita toimistoomme ennen tapahtumaa.

Rintanumeroosi kiinnitettyä RFID-tunnistetta ei saa irrottaa rintanumerosta. Tapahtuman ajanotto ja tuloslaskenta (myös kävelysarjalaisille) toimii tunnisteen avulla. Se estää myös varaslähdöt, sillä ajanottolaite ei tunnista ennen klo 9.00 lähteneitä. Kiinnitä rintanumero rintakehän korkeudelle. Ohjeena; nostaessasi oikean käden vasemmalle olkapäälle, pitää RFID-tunnisteen jäädä näkyviin. Muista tunniste myös maaliin tullessasi; tule rinta rottingilla, älä peitä sirua esim. kädelläsi.

Kirjekuoresta löydät myös hakaneulat rintanumeron kiinnittämistä varten. Välttääksesi ruuhkaa lähtöalueen reppuautolla, kiinnitä oheinen varustesäilytyslappu etukäteen reppuusi.

**Mahdolliset viime hetken tiedotteet ja osanottajalistat löydät kotisivuiltamme  
[www.pirkankierros.fi](http://www.pirkankierros.fi). Kannattaa käydä tarkastamassa!  
Mikäli et pääse tapahtumaan, kerro siitä vasta hölkän jälkeen esim. sähköpostitse, älä puhelimitse sunnuntaiaamuna!**

### MUUTOKSET JO TEHTYIHIN ILMOITTAUTUMISIIN

Ilmoittautumisen jälkeen tapahtuvat muutokset on ilmoitettava Pirkan Kierroksen toimistoon viimeistään torstaina 29.9.2011. Lähtöpaikalla ei muutoksia tehdä.

### KULJETUKSET JA PYSÄKÖINTI

Tampereen Keskustorilta ja maalialueelta on aamulla maksullinen (5 e) linja-autokuljetus Valkeakoskelle. Keskustorilta bussit lähtevät klo 7.15–7.30, Nirvasta klo 7.15–7.45. Ole ajoissa paikalla, ettet jää kuljetuksesta! Bussit lähtevät aina täyttyessään.

Maalipaikalle tulevien toivotaan käyttävän läheisen Koivistonkylän Prismän pysäköintialuetta (os. Lempääläntie 21), josta n. 500 m TAKK:lle. TAKK:n omat pysäköintitilat ovat rajalliset, siellä voit joutua jonottamaan.

Hölkän jälkeen Valkeakoskelle pääset normaaleilla reittiliikenteen busseilla, jotka tapahtumapäivänä kiertävät Tampereen Uintikeskuksen kautta. Lähdöt tapahtuvat Uintikeskukselta klo 13.05, 14.05, 15.05 ja 16.05 (norm. reittiliikennemaksu 6,90).

### LÄHTÖ JA JÄLKI-ILMOITTAUTUMINEN

Lähtö tapahtuu Valkeakoskelta Tehtaan kentältä (os. Tehtaankatu) yhteislähtönä klo 9.00.

Ylimääräiset varusteesi kuljetetaan lähdöstä maalialueelle. Kiinnitäthän varustesäilytyslappun reppuusi jo etukäteen.

Lähtöalueella toimii puffetti, jossa on myynnissä lämmintä juomaa ja makeaa purtavaa.

Seuraa lähtöalueen kuulutuksia; saat hyödyllistä tietoa!

Hakeudu lähtöpaikalla sen opastaulun taakse, jonka oletat vastaavan suoritusaikaasi. Näin vältät tarpeettomia ohituksia alkumatkalla. Ajanottolaite ei tunnista ennen klo 9.00 lähteviä!

Tehtaan kentällä voi vielä ilmoittautua mukaan tapahtumaan; vie siis sanaa eteenpäin ja pyydä vaikka naapuri mukaan!

## **HÖLKKÄREITTI**

Pirkan Hölkkän reitti on merkitty sinisin nauhoin, opaskyltein ja kilometritauluin. Reitillä on lisäksi varoituskylttejä mm. ennen tien ylityksiä. Reitti kulkee kunto- ja metsäpolkuja sekä hiekka- ja asfaltiteitä (asfaltin osuus n. 5 km). Noudatathan erityistä varovaisuutta teiden ylityspaikoilla! Tarkan reitiselostuksen löydät kotisivuiltamme [pirkankierros.fi](http://pirkankierros.fi).

Hölkääjiä seuraa jälkipartio. Mikäli poikkeat reitiltä, pidäthän huolen, ettei jälkipartio ohita sinua.

## **HUOLTOPISTEET**

Mikäli listassa ei muuta mainita, löytyy huoltopisteeltä vettä, mehua, urheilujuoma Maratonicia (apelsiininmaku), marjakeittoa ja suolakurkkua. Kolmella viimeisellä huoltopisteellä on tarkat sulkuaajat, joiden jälkeen saapuvien on keskeytettävä hölkkä. Järjestäjät huolehtivat keskeyttäneen kuljetuksen maalipaikalle.

Lähdöstä	Huoltopiste	Tarjolla	Sulkemisaika
6,0 km	Leppäjärventie	vettä, urheilujuomaa	
10,8 km	Rutajärvi		
14,5 km	Vähä-Kausjärvi	vettä, mehua	
19,4 km	Taivalpirtti	sisätiloissa myös kauravelliä	klo 13.20
25,2 km	Vormisto		klo 14.25
29,2 km	Hervanta		klo 15.30
33,0 km	Maali	vettä, urheilujuomaa, mehua	klo 16.00

## **KESKEYTTÄMINEN**

Mikäli joudut keskeyttämään, ilmoita siitä järjestäjille. Kanslian puh. hölkkäpäivänä on [050 4086111](tel:0504086111); laita numero kännykkäsi muistiin! Muistathan, että keskeyttäminen saattaa jossain tilanteessa olla viisautta. Mahdollinen vaiva saattaa rasituksessa pahentua ja täten pidentää toipumisaikaa.

## **LÄÄKÄRI NEUVOO**

- Älä osallistu sairaana, tarkista, että terveydentilasi sallii pitkän matkan juoksuun osallistumisen
- Huolehdi neste- ja sokeritasapainosta jo ennen hölkkää ja sen aikana:
  - edeltävänä päivinä runsaasti hiilihydraatteja (esim. pastaruokia)
  - tunti ennen hölkkää fruktoosia
  - nestettä ja suoloja runsaasti hölkkää edeltävinä tunteina
  - magnesium ja kalium jo harjoitteluvaiheessa
- Käytä ja testaa ennalta hölkkäsukkasi ja –tossusi
- Pukeudu oikein, ei liikaa eikä liian vähän
- Jos matkalla tulee ongelmia, ota yhteys ensiapuhenkilöstöön

## **MUISTOJA MATKAN VARRELLA TALLETTAA TAPAHTUMAKUVAT.FI**

Hölkääjät valokuvataan perinteisesti reitin varrella. Kuvaajat pyrkivät ottamaan valokuvia jokaisesta hölkkääjästä, jolla on rintanumero selkeästi näkyvässä. Kuvat tulevat katsottaviksi ja tilattaviksi internetiin noin viikon kuluttua tapahtumasta osoitteeseen [www.tapahtumakuvat.fi](http://www.tapahtumakuvat.fi). Kuvat löydät omalla nimelläsi ja kilpailunumerollasi.



## MAALISSA

Maalialue sijaitsee Tampereen Ammatillisella Aikuiskoulutuskeskuksella (TAKK), Nirvan kaupunginosassa (os. Kurssikeskuksenkatu 11).

**Maaliin saapuessasi tulee RFID-tunnisteen olla näkyvässä, jotta ajanottolaitteistot rekisteröivät maaliin tulosi.**

### EVÄSTYSTÄ SINULLE JA KANNUSTUSJOUKOILLE

Maalialueella löytyy sekä ulkopuffetti että sisäravintola, joissa myynnissä lämmintä keittoa, makkaraa, lämpimiä ja kylmiä virvokkeita yms. Myynnissä on myös Pirkan Hölkän oheistuotteita.

### PALAUTTAVAA HIERONTAA

TAKK:n opiskelijahierojat antavat sisätiloissa palauttavaa hierontaa 5 euron korvausta vastaan.

### SAUNAA JA UINTIA

Maalialueelta on kuljetus Tampereen Uintikeskukseen Kalevaan, jossa ilmainen sauna- ja uintimahdollisuus. Yhteistyökumppanimme Sinebrychoff tarjoaa virvoitusjuomat saunan jälkeen. Nirvaan palaavat linja-autot ajavat tarvittaessa Treen linja-autoaseman kautta. Viimeinen bussi Nirvasta lähtee jälkipartion saavuttua maaliin, viimeistään klo 16.

### SIJOITUSPALKINNOT JA ARVONTA

Muistathan, että kävely/sauvakävelysarjassa ei ole ajanottoa eikä sijoituspalkintoja. Sarjoissa 1,3 ja 4 (N yleinen, M40 ja M50) jaetaan sijoituspalkinnot kymmenelle ensimmäiselle ja sarjoissa 6 ja 7 (N45, M60) viidelle ensimmäiselle. Miehet yleinen sarjassa palkitaan 15 ensimmäistä maaliin tulijaa.

Kaikkien maaliin tulleiden kesken arvotaan arvontapalkintoa, jotka ovat lunastettavissa maalipaikalla. Arvontalista on voimassa vain Hölkkäpäivän.

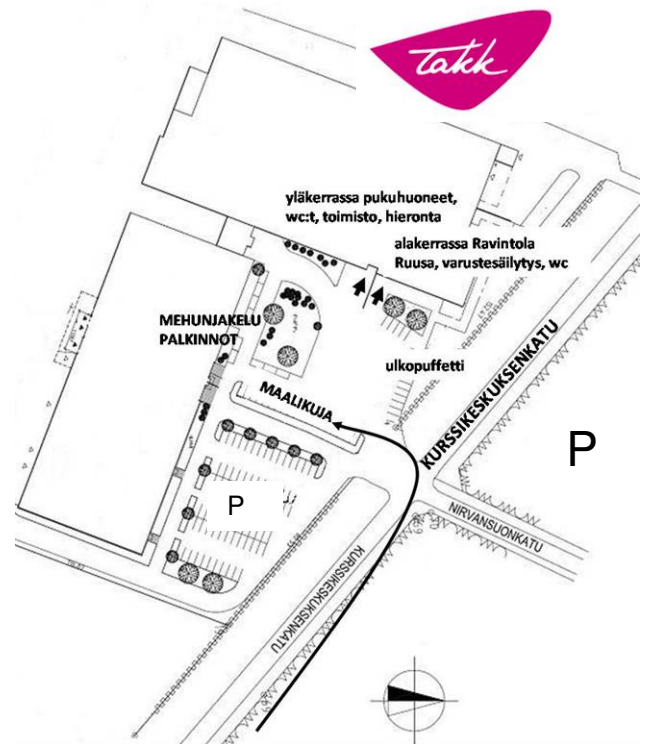
Kymmenen kertaa Pirkan Hölkän suorittaneet ovat oikeutettuja lunastamaan Hölkän 10-vuotisplaketin ja kaksikymmentä kertaa suorittaneet "Hölkkämestari" -plaketin. Plaketin hinta on 12,50 euroa. 30 Hölkkää suorittaneet saavat oman "Ikikuntoilija" – rintanumeron maalissa, 40 hölkkää suorittaneita muistetaan muistoesineellä.

## TULOSLUETTELO

Virallinen tulosluettelo postitetaan kaikille ilmoittautuneille n. kuukauden kuluessa hölkästä. Suosittelemme tarkastamaan heti hölkkän jälkeen kotisivuiltamme epäviralliset tulosluettelot. Mikäli jokin tiedoistasi on väärin (esim. seura tai hölkkäkerrat), saamme ne korjatuksi ennen virallisen tulosluettelon painamista.

## OSANOTTOMAKSUUN SISÄLTYY

- varusteiden kuljetus lähdöstä maaliin
- huolto hölkkäreitin varrella ja maalissa
- mitali kaikille maaliin saapuville
- mahdolliset muut palkinnot
- kuljetus Tampereen Uintikeskukseen Kalevaan (maalipaikalla suihkuja rajoitetusti)
- uinti ja saunominen
- Turvan tapaturmavakuutus
- tulosluettelo kotiin postitettuna (tulokset myös kotisivuiltamme pirkankierros.fi)
- rintanumero omaksi



## ENSIAPU JA VAKUUTUKSET

Kaikilla huoltopisteillä sijaitsee myös ensiapupiste. Maalialueella päivystää lääkäri ja ambulanssi. Jälkipartio seuraa osallistujia ja antaa apua tarvittaessa huolehtien samalla keskeyttäen osallistujan kuljetuksen järjestämisestä maaliin. Järjestäjällä on vastuuvakuutus ja kaikki osallistujat on vakuutettu tapaturman varalta Vakuutusyhtiö Turvassa.

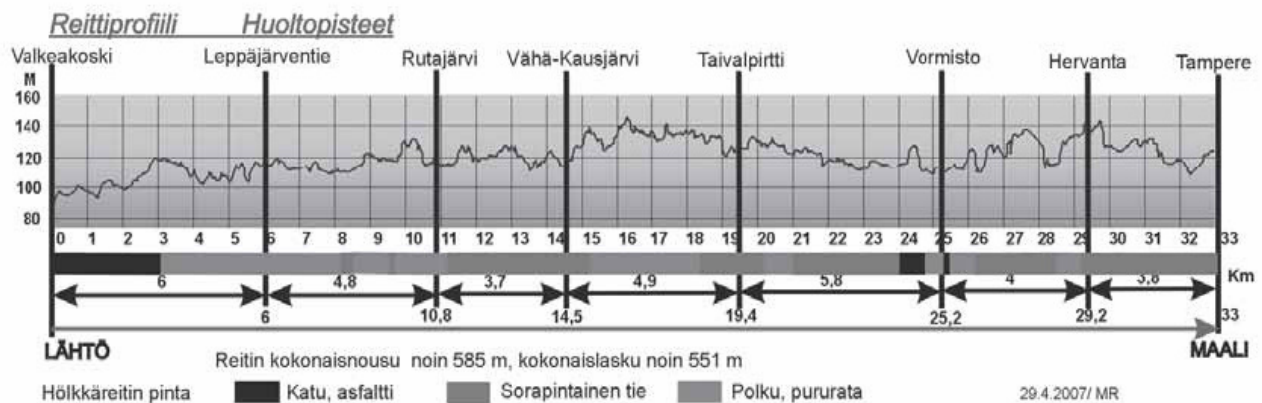


## OSANOTON PERUUNTUMINEN

Poisjäämisestä ei tarvitse ilmoittaa ennen tapahtumaa! Osanoton peruuntuessa sairauden vuoksi, järjestäjät palauttavat sairaustodistusta vastaan osanottomaksun vähennettynä 8,50 e:n toimistokuluilla. Voit myös siirtää osanotto-oikeuden seuraavan vuoden hölkkään (myös sairaustodistusta vastaan). Lääkäri- tai terveydenhoitajan todistus on lähetettävä Pirkan Kierroksen toimistoon viimeistään 14.10.2011.

## PIRKAN KIERROS V. 2012– KUNNON ELÄMÄÄ YMPÄRI VUODEN

Pirkan Kierros on ympärivuotinen kuntoilutapahtumien sarja. Siihen kuuluvat Pirkan Hiihto 90 km maaliskuussa, Pirkan Pyöräily 134/217 km kesäkuussa, Pirkan Soutu 35 km heinäkuussa ja kierroksen lokakuussa päättävä Pirkan Hölkkä 33 km. Ensi vuonna on jälleen mahdollisuus ostaa Kierros-osallisuus kaikkiin neljään osatapahtumaan etukäteen edullisempaan hintaan. Kysy lisää Pirkan Kierroksen toimistosta tai tutustu kotisivuillamme. Ilmoittautuminen avautuu joulukuussa 2011.



**Hölkäpäivän tärkeät puhelinnumerot:  
tiedustelut lähtöpaikalla 050 4085 111  
keskeytykset ja muut tiedustelut maalialueella 050 4086 111**

**Pirkan Kierroksen toimisto;  
avoinna ti-to klo 10–15, osoite Lindforsinkatu 5, 33720 Tampere  
puh. arkisin klo 9-16 050 4085111, toimisto@pirkankierros.fi  
www.pirkankierros.fi**

