



**10**  
**NAISTEN**  
**KYMPPI**

PORUKASSA ILO TIIVISTYY  
30.5.2010



## OSALLISTUJAINFORMAATIO

NAISTEN KYMPPI SU 30.5.2010 klo 10.00-17.00  
Olympiastadionin ympäristössä ja Töölön kisahallissa

### Osallistujaranneke

Osallistujapaketin mukana sait mustan Naisten Kymppi -osallistujarannekkeen. **Ranneke oikeuttaa osallistumaan tapahtumaan ja sen palveluihin. Rannekkeen tulee olla kiinnitettynä ranteeseesi ja näkyvässä koko tapahtuman ajan.** Kiinnitys on kertakäyttöinen, joten laita ranneke vasta tapahtumapäivänä ranteeseesi. **Naisten Kymppi ei vastaa kadonneista rannekkeista, eikä niitä korvata uusilla.** Saat maalissa ranneketta vastaan tuotekassin ja ruuan.

**Ilmoittautuminen** Naisten Kymppille päättyi 30.4.2010. Jälki-ilmoittautumisia (50 €) otetaan vastaan lauantaina 29.5. klo 12-16 ja sunnuntaina 30.5. klo 10 alkaen tapahtuma-alueen infopisteessä, **mikäli tapahtumassa on tilaa.** Tapahtuman täyttymisestä kerromme internetsivuillamme

([www.naistenkymppi.fi](http://www.naistenkymppi.fi)).

Osanottomaksua ei palauteta sairastapauksissakaan, mutta rannekkeen voi luovuttaa jonkun toisen henkilön käyttöön. Pyydämme ilmoittamaan uuden osallistujan nimen ja yhteystiedot sähköpostitse toimistoomme osoitteeseen [info@naistenkymppi.fi](mailto:info@naistenkymppi.fi).

### Naisten Kymppi T-paita

Osallistujapaketin mukana sait Naisten Kymppi T-paidan. T-paitoja on kolme eri kokoa: 36, 42 ja 48. Mikäli T-paitasi on epäsopeva, sen voi vaihtaa tapahtuma-alueen infopisteessä lauantaina tai sunnuntaina, mikäli kokoja on jäljellä.

### Info

Naisten Kymppin info sijaitsee tapahtumatorilla. Infossa hoidetaan ilmoittautumiseen liittyvät asiat

sekä mahdollinen jälki-ilmoittautuminen, mikäli tapahtumassa on vielä tilaa (50 €). Info on auki myös tapahtumaa edeltävänä lauantaina 29.5. klo 12-16, joten voit käydä selvittämässä mahdollisia ongelmatilanteita jo lauantaina ruuhkien välttämiseksi.

### Tapaturmavakuutus

If on vakuuttanut osanottajat Naisten Kymppi -juoksutapahtuman aikana sattuvien tapaturmien aiheuttamien hoitokulujen varalta (2500 euroon asti). Vakuutus on voimassa 31.5.2010 Suomen asumisperusteisen sosiaaliturvan (Kela) piiriin kuuluvilla henkilöillä. Vakuutuksen numero on 0009247050. Korvausta voit hakea netissä osoitteessa [www.if.fi/inter-netplus](http://www.if.fi/inter-netplus) tai soittamalla numeroon 010 514 2243.

**HUOM!** Potilas vastaa kuitenkin itse hoitokuluista kunnes kor-



vausasia on käsitelty If:n toimesta. Tapaturman sattuessa hakeudu välittömästi tapahtuma-alueen tai reittihuollon ensiapupisteeseen. Mikäli sinut ohjataan jatkohoittoon, muista säilyttää kaikki hoitoraportit, sairauskertomukset ja kuitit (myös matkakuluista) myöhempää vakuutuskäsittelyä varten. Lisätietoa vakuutuksesta ja -ehdoista löytyy Naisten Kympin internetsivuilta.



### Ensiapu

Suomen Punainen Risti vastaa Naisten Kympin ensiavusta. EA-pisteet sijaitsevat tapahtuma-alueella maalin tuntumassa ja reitin varrella. Vakavampien tapaturmien hoito tapahtuu Helsingin alueen päivystävissä sairaanhoitoyksiköissä tai yksityisissä päivystävissä sairaaloissa potilaan niin halutessa. Potilaan tulee kuitenkin varautua itse maksamaan mahdolliset hoitokulut ja toimittamaan korvaushakemus If:lle.

### Tavarasäilytys

Voit jättää tavarasi (ei arvoesineitä) säilytykseen 2 € hintaan Töölön kisahallissa sijaitsevaan tavarasäilytykseen. Ruuhkan välttämiseksi varaathan **maksamiseen tasarahan!** Kovin ruuhka tavarasäilytykseen on noin ½ tuntia ennen ensimmäistä lähtöä, joten kannattaa ajoittaa tavaroiden jättäminen aikaisemmaksi, mikäli mahdollista.

### WC

Suurin osa tapahtuman vessoista sijaitsee ulkona. Eniten vessoja on Töölön kisahallin läheisyydessä (ks. kartta). Ulkona olevia vessoja siistitään jatkuvasti päivän aikana ja vessoissa on käsien desinfiointi-

tiainetta.

Sisällä Töölön kisahallissa on jonkin verran vessoja (n. 20) ja ne sijaitsevat rakennuksen ensimmäisessä kerroksessa. Kovin ruuhka vessoihin on n. ½ tuntia ennen ensimmäistä lähtöä, joten kannattaa ajoittaa käynti aikaisemmaksi, mikäli mahdollista. Myös reitiltä löytyy vessoja juomapisteiden yhteydestä.

### Pukeutumistila

Töölön kisahallissa on pukeutumistila, joka on kaikille avoin. Puukeutumistilassa ei ole valvontaa.

### Sensodyne Vesibaari

Tapahtuma-alueelta löydät lähdön tuntumasta Sensodyne Vesibaarin, josta voit käydä kätevästi nauttimassa raikasta vettä koko päivän ajan.



### Oikean lähtöryhmän valinta - Tärkeää kaikkien viihtyvyyden kannalta!

Naisten Kympin lähtö on porrastettu neljään eri ryhmään: juoksijat, hölkkääjät, kuntokävelijät ja kävelijät. Tällä porrastuksella pyritään ehkäisemään ruuhkien syntymistä reitillä ja varmistamaan kaikille osallistujille mahdollisimman mukava lenkkikokemus. Tästä syystä on **erittäin tärkeää**, että valitset oman kunnan kannalta oikean lähtöryhmän! Esimerkiksi juoksijoiden ryhmässä lähtevien tulisi pystyä suorittamaan 10 km lenkki noin tunnissa ja hölkkääjien ryhmässä lähtevien n. 1,5 tunnissa.

Tapahtuma-alueen kartasta (sivu 11) löydät oman lähtöalueesi, johon on hyvä hakeutua hyvissä ajoin ennen lähtöä. Lähtöryhmät lasketaan lähtövuoron mukaan yksi kerrallaan Mäntymäentien läheiselle lähtöalueelle I.



Tapahtuma-alueella eri ryhmien lähtöalueet on merkitty kylteillä.

Lähtöjen välissä päästetään Helsinginkadulle autoja. Tästä syystä ei reitille voi lähteä kuin virallisen lähdön ollessa käynnissä. Jos myöhästyit lähtöryhmästäsi ja lähtöportti on suljettu, on sinun odotettava seuraavaa lähtöä.

**Reitillä hitaammin etenevien tulisi sijoittua tien oikeaan laitaan, jotta nopeammin etenevät pääsisivät ohittamaan vasemmalta!**

### Maaliintulo

**Älä jää odottamaan maalialueelle kaveria!** Ruuhkien välttämiseksi on hyvä edetä maalialueella ja ruuanjaossa ripeästi ja sopia kavereiden kanssa tapaaminen kauemmaksi. Tapahtuma-alueen ympärillä on runsaasti puistomaisia piknik -paikkoja mm. stadionin kupeessa ja Mäntymäen kentällä on pöytiä ja penkkejä ruokailua varten. Ruoanjakoalueelle ei voi jäädä ruokailemaan.

### Top-Sport Paras asu –kisa!

Top-Sport palkitsee taas parhaat puukeutajat ja hauskimmat ryhmät. Ilmoittaudu tuomaristolle klo 10-12.00 Top-Sportin standilla Töölön kisahallissa. Kolme parasta joukkuetta palkitaan Top-Sportin lahjakorteilla (1.sija 150 €, 2.sija 100 € ja 3.sija 50 €). Voittajat esitellään ja palkitaan klo 15.25 esiintymislavalla.





## Yritysten omat virkistyspisteet

Yritykset voivat laittaa tapahtuman reitin varrelle omille osallistujilleen tarkoitettua virkistyspisteen. Piste tulee pystyttää reitiltä syrjään ja merkitä yksityiseksi juomapisteksi, jotta muut osallistujat eivät tulkitseisi sen palvelevan kaikkia. Virkistyspiste ei saa häiritä reitillä, kadulla tai puistoissa liikkumista, eikä Naisten Kymppin virallisia juottopisteitä tai esiintymispisteitä. Kaupungin yleisiä järjestysääntöjä tulee noudattaa. Kaikki roskat pitää viedä pois, eikä kaupungin roska-astioita saa täyttää äärimmillään. Naisten Kymppin järjestyksenvalvojen ja poliisin antamia ohjeita tulee noudattaa. **Mitään Naisten Kymppin osallistujiin kohdistuvaa markkinointia ei saa harjoittaa (banderollit, jaettavat materiaalit jne).** Lähetämme luvattomasta markkinoinnista reitillä kyseiselle yritykselle laskun. Virkistyspisteiden paikkoja ei voi varata etukäteen, eikä niistä tarvitse ilmoittaa tapahtumajärjestäjälle. Lähtö- ja maalialueelle (Mäntymäentie) tai tapahtuma-alueelle ei virkistyspistettä voi pystyttää.

## Uimastadion - stadilaisten vesipyhättö

Helsingin kaupungin liikuntavirasto tarjoaa Naisten Kymppin osallistujille hemmotteluhetken perusstadilaisten keitaassa ”Uimastadikassa”. Uimastadionille ei tarvita erillistä lippua. Sisään

pääsee tapahtumaranneketta näyttämällä klo 14-18. Lisätiedot: [www.hel.fi/liikunta](http://www.hel.fi/liikunta)

Uimastadion, Hammarskjöldintie – Aivan Naisten Kymppin tapahtuma-alueen vieressä.



Liikuntavirasto  
HELSINKI

## Bussien pysäköinti

Busseille ei ole järjestetty erillistä parkkialueetta järjestäjän toimesta. Busseja voi parkkeerata Helsingin jäähallin parkkialueelle tai Finlandia-talon parkkialueelle. **HUOM! Bussit eivät voi ajaa tapahtuma-alueelle. Mäntymäentie on tapahtuman ajan kokonaan suljettu liikenteeltä.**

## Huolehdi ympäristöstäsi

Naisten Kymppillä syntyy valitettavasti mm. elintarvikehygieniaan liittyvistä syistä johtuen paljon roskaa. Pyrimme mahdollisimman tehokkaaseen kierrätykseen ja ympäristöystävällisten materiaalien käyttöön. Tapahtuma-alueella on roska-astioita ja roskien lajittelupisteitä, jonne toivomme kaikkien osallistujien huolehtivan omat roskansa.

## Naisten Kymppin palautekysely

Naisten Kymppi lähettää kaikille ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostiosoitteensa antaneille automaattisesti palautekyselyn



heti tapahtuman jälkeen. Mikäli et ole antanut sähköpostiosoitteasi ilmoittautumisen yhteydessä, mutta haluaisit kyselylomakkeen, voit lähettää sähköpostiosoitteesi Naisten Kymppille osoitteella [info@naistenkymppi.fi](mailto:info@naistenkymppi.fi). Mikäli olet mukana jossain ryhmässä, muista mainita ryhmän nimi viestissäsi! Kaikkien kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan Naisten Kymppi –tuotteita sekä yhteistyökumppaneiden luovuttamia palkintoja.

## Naisten Kymppi –malliston tuotteita huippu edullisesti!

Myymme Adidakseen Naisten Kymppi –malliston tuotteita huippu edullisesti tapahtuman info-pisteessä lauantaina ja sunnuntaina.



- Takki 20 € (norm. 50 €)
- Housut 15 € (norm. 40 €)
- Toppi 10 € (norm. 25 €)

## SEURAA NAISTEN KYMPIN NETTISIVUJA

Naisten Kymppin internetsivuilta [www.naistenkymppi.fi](http://www.naistenkymppi.fi), löydät heti kaikki uusimmat uutiset, ohjelmapäivitykset, tärkeät infot ja JuoksuAika -klubiedut. Kannattaa siis käydä tarkistamassa mahdolliset viimehetken muutokset nettisivuiltamme!

Naisten Kymppi  
IloMetri Oy  
Annankatu 8  
00120 Helsinki  
puh 09-684 0090  
[info@naistenkymppi.fi](mailto:info@naistenkymppi.fi)  
[www.naistenkymppi.fi](http://www.naistenkymppi.fi)