



NAISTEN KYMPPI SU 22.5.2011 klo 10.00-17.00

Olympiastadionin ympäristössä ja Töölön kisahallissa

OSALLISTUJAINFORMAATIO

Osallistujaranneke

Osallistujapaketin mukana saat pinkin 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 22.4.2011. Jälki-ilmoittautumisia (55 €) otetaan vastaan lauantaina 21.5. klo 12-16 ja sunnuntaina 22.5. klo 10 alkaen tapahtuma-alueen infopisteessä, **mikäli tapahtumassa on tilaa.** Tapahtuman täyttymisestä kerromme internetsivuillamme (www.naistenkymppi.fi).

Osanottomaksua ei palauteta sairastapauksissakaan, mutta rannekkeen voi luovuttaa jonkun toisen henkilön käyttöön. Pyydämme ilmoittamaan uuden osallistujan nimen ja yhteystiedot sähköpostitse toimistomme osoitteeseen info@naistenkymppi.fi.

Naisten Kymppi T-paita

Osallistujapaketin mukana saat Naisten Kymppi T-paidan. T-paitoja on kolmea eri kokoa: 36, 42 ja 48. Mikäli T-paitasi on epäsopiva, 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 (55 €). Info on auki myös tapahtumaa edeltävänä lauantaina 21.5. klo 12-16, joten voit käydä selvittämässä mahdollisia ongelmatilanteita jo lauantaina ruuhkien välttämiseksi.



Tapaturmavakuutus

If Vahinkovakuutus on vakuuttanut osanottajat Naisten Kymppi -juoksutapahtuman aikana sattuvien tapaturmien aiheuttamien hoitokulujen varalta (2500 euroon asti). Vakuutus on voimassa 22.5.2011 Suomen asumispe-
rusteisen sosiaaliturvan (Kela)

piiriin kuuluvilla henkilöillä. Vakuutusnumero on 0009639350. Korvausta voit hakea netissä osoitteessa www.if.fi/internetplus tai soittamalla numeroon 010 514 2243.

HUOM! Potilas vastaa kuitenkin itse hoitokuluista kunnes korvausasia on käsitelty Ifin 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 Kymppin internetsivuilta.

Ensiapu

Suomen Punainen Risti vastaa Naisten Kymppin 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 toimitamaan 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 aikaisemmin, 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 desinfiointiainetta.

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. Pukeutumistilassa ei ole valvontaa.



Sensodyne Vesibaari

Tapahtuma-alueelta löydät lähden tuntumasta Sensodyne Vesibaa-

rin, josta voit käydä kätevästi nauttimassa raikasta vettä koko päivän ajan.

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. Ruuanjakoalueelle ei voi jäädä ruokailemaan.

groove FM

Paras asu -kisa !

Groove FM palkitsee parhaat pukeutajat ja hauskimmat ryhmät. Ilmoittaudu tuomaristolle klo 10-12.00 Groove FM:n teltalla tapahtumatorilla. Kolme parasta joukkuetta palkitaan Groove FM:n yhteistyökumppaneiden lahjakorteilla (1.sija 150 €, 2.sija 100 € ja 3.sija 50 €). Voittajat esitellään ja palkitaan klo 15.30 esiintymislavalla.

Yritysten omat virkistyspisteet

Yritykset voivat laittaa tapahtuman reitin varrelle omille osallistujilleen tarkoitettun virkistyspisteen. Piste tulee pystyttää reitiltä syrjään ja merkitä yksityiseksi juomapisteeksi, 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 järjestyssääntöjä tulee noudattaa. Kaikki roskat pitää viedä pois, eikä kaupungin roska-astioita saa täyttää äärimmilleen. Nais-

Oikean lähtöryhmän valinta

- Tärkeää kaikkien viihtyvyyden kannalta!

Naisten Kymppin 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! Ensimmäinen lähtö on tarkoitettu **vain koko matkan juokseville**. Tässä lähdössä lähtevien tulisi pystyä suorittamaan 10 km lenkki noin tunnissa ja hölkkääjien ryhmässä lähtevien n. 1,5 tunnissa.

Tapahtuma-alueen kartasta (sivu 10) löydät oman lähtöalueesi, johon on hyvä hakeutua hyvissä ajoin ennen lähtöä. Lähtöryhmät lasketaan lähtövuoron mukaan yksi kerrallaan Mäntymäentien sijaitsevalle lähtöalueelle I. Tapahtuma-alueella eri ryhmien lähtöalueet on merkitty kylteillä.

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

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

ten 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 perusstadilaisien keitaassa ”Uimastadikassa”. Uimastadionille ei tarvita erillistä lippua. Sisään pääsee tapahtumaranneketta näyttämällä klo 14-18. Lisätiedot: www.hel.fi/liikunta

Uimastadion, Hammarskjöldintie – Aivan Naisten Kymppin tapahtuma-alueen vieressä

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.

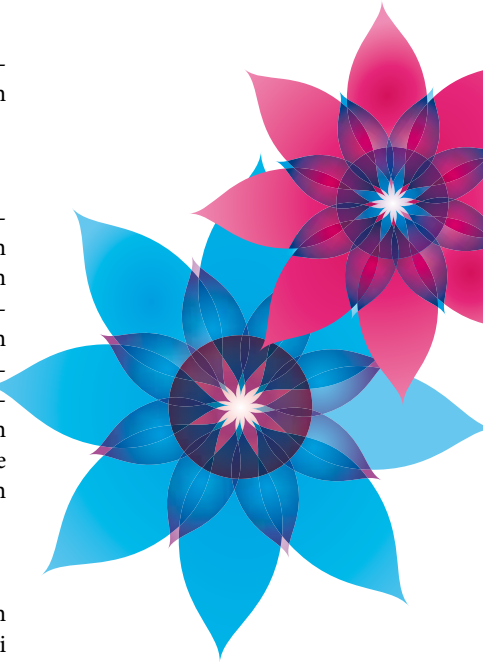
Huolehdi ympäristöstäsi

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.

Myyntituotteita edullisesti!

Haluatko itsellesi toisen Naisten Kymppi -paidan varapaidaksi tai muistoksi? **Myyimme Naisten Kymppin osallistujille lenkin jälkeen jäljellä olevia T-paitoja 5 € hintaan.** Naisten Kymppin paidan voi saada vain Naisten Kymppin osallistuja, joten paidan voi ostaa vain ranneketta näyttämällä.

Myyimme Adidaksen ihania hameellisia Naisten Kymppi -juoksutrikkoita edullisesti tapahtuman info-pisteessä lauantaina ja sunnuntaina 50 € (norm. 80 €)



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. Mikäli olet mukana jossain ryhmässä, muista mainita ryhmän nimi viestissäsi! Kaikkien kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan Naisten Kymppi -tuotteita sekä yhteistyökumppaneiden luovuttamia palkintoja.

SEURAA NAISTEN KYMPPI NETTISIVUJA

Naisten Kymppin internetsivuilta www.naistenkymppi.fi, löydät heti kaikki uusimmat uutiset, ohjelmapäivitykset, tärkeät infot ja JuoksuAika -klubiedut. Tämä lehti on painettu kuukautta ennen tapahtumaa, joten muutokset ovat mahdollisia. Kannattaa siis käydä tarkistamassa mahdolliset viimehetken muutokset nettisivuiltamme!

Naisten Kymppi
IloMetri Oy
Annankatu 8
00120 Helsinki
puh 09-684 0090
info@naistenkymppi.fi
www.naistenkymppi.fi

NAISTEN KYMPIN TAPAHTUMA-ALUE



Oikean lähtöryhmän valinta

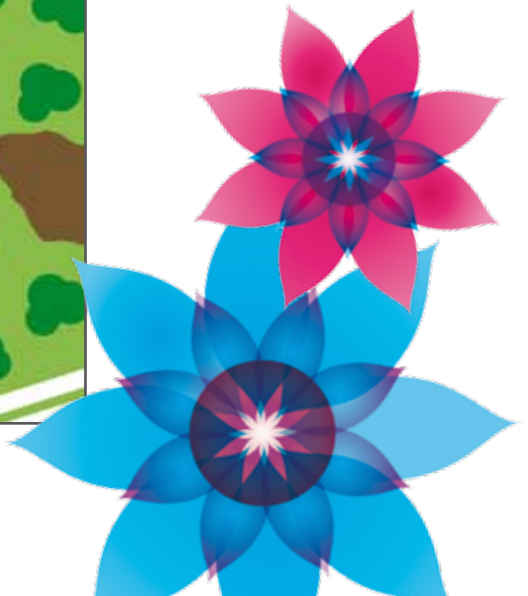
Naisten Kympin lähtö on porrastettu neljään eri ryhmään: juoksijat, hölkkääjät, kuntokävelijät ja kävelijät. Tällä porrastuksella pyritään ehkäisemään ruuhkien syntymistä reitillä ja varmistamaan kaikille osallistujille mahdollisimman mukava lenkkikokemus. **On erittäin tärkeää, että valitset oman kunnan kannaltasi oikean lähtöryhmän!** Tapahtumassa lähtöalueet on merkitty kylteillä. Omalle lähtöalueelle on hyvä hakeutua hyvissä ajoin. Ruuhkassa eteneminen on hidasta.



Yhteistyökumppanit tapahtuma-alueella

Naisten Kympin tapahtumatorilta löydät muun muassa seuraavat yhteistyökumppanit:

- Alpro Soya
- Amway
- Bonaqua
- Groove FM
- Jalas
- Luhta
- Malaco Truly
- Me Naiset
- Sensodyne Vesibaari
- Unelma Cuppi
- VR



LOUNAS

■ Naisten Kymppi tarjoaa yhdessä yhteistyökumppaniensa kanssa kaikille osallistujille lounaan lenkin jälkeen. Olemme huomioineen lounastarjoilussa yleisimmät erityisruokavaliot (gluteeniton ja laktoositon). Lounastuotteen esittelytekstistä löydät kunkin tuotteen kohdalta nämä erityisruokavaliomerkinnot. Kasvisruokailijoiden salaattivaihtoehto löytyy lounas-alueella jakelulinjoilta 1-2 sekä 3-4. Suuren osallistujamäärän ja erityisruokavalioiden monilukuisuuden vuoksi emme ikävä kyllä pysty huomioimaan aivan kaikkia erityistoiveita.

Mukavaa picnic -hetkeä hyvässä seurassa!



Hedelmäinen broilersalaatti

Ruokaisa aterasalaatti suomalaisesta broilerinfileestä, riisistä, kasviksista ja hedelmistä raikkaan sitruunaisella kastikkeella. Tuote on gluteeniton ja laktoositon.

Alpro® soya Vilja 125g jogurtinkaltainen tuote

Luonnostaan hyvälaatuista kasviproteiinia! Makua antamassa limemehu ja raakaruokosokeri. Sisältää pellavansiemeniä, tattaria ja maissia, joten soveltuu myös keliakikoille. Tuote on gluteeniton ja laktoositon.



Bonaqua on suomalainen kivennäisvesi, joka erottuu edukseen. Se on raikkaasti matalahiilihappoinen kivennäisvesi tai hiilihapoton lähdevesi, Suositut Bonaqua®-maut ovat meille tuttuja Suomen luonnosta ja kotipuutarhoista. Bonaqua täydentää erinomaisesti päivittäistä nestetarvettamme ja sopii nautittavaksi sellaisenaan janoon tai ruuan kanssa. Tuote on gluteeniton ja laktoositon.



Alpro® soya 15g Vähärasvainen margariini

Täysin kasvipерäinen ja luonnostaan laktoositon leipämargariini. Uutuusmargariinin rasvasta pääosa on monitydyttymätöntä soijaöljyä. Rasvaa uutuuslevitteessämme on 40 % ja suolaa vain 0,4%. Hyvän makuista ja helposti levittyvää! Tuote on gluteeniton ja laktoositon.



Dr. Oetker Fruit Delissä on kesän maku!

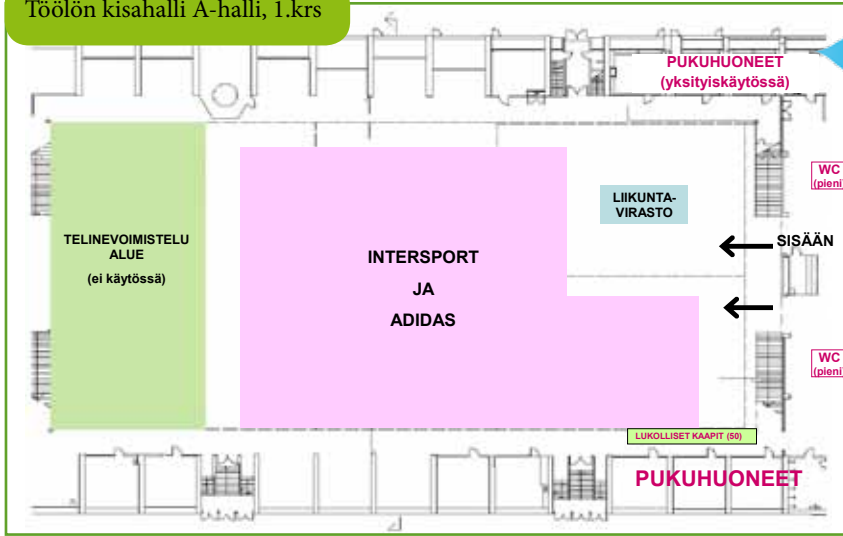
Fruit Deli tarjoaa puutarhan herkullisimmat marjat yhdessä täyteläisen aidon vaniljakastikkeen kera. Yhdistele makuja mielesi mukaan! Tuote on makeutettu fruktoosilla ja makeutusaineilla ja sopii myös diabeetikoille. Dr. Oetker Fruit Deli kevyt sisältää vain 99 kcal per pikari (160g). Tuote on gluteeniton.

Vatsasi rakastaa kuitua. Täysjyväleipä on erinomainen hyvien hiilihydraattien ja kuidun lähde. Kuidun riittävä saanti parantaa suoliston toimintaa ja hyvät hiilarit auttavat jaksamaan. Tuote on laktoositon.



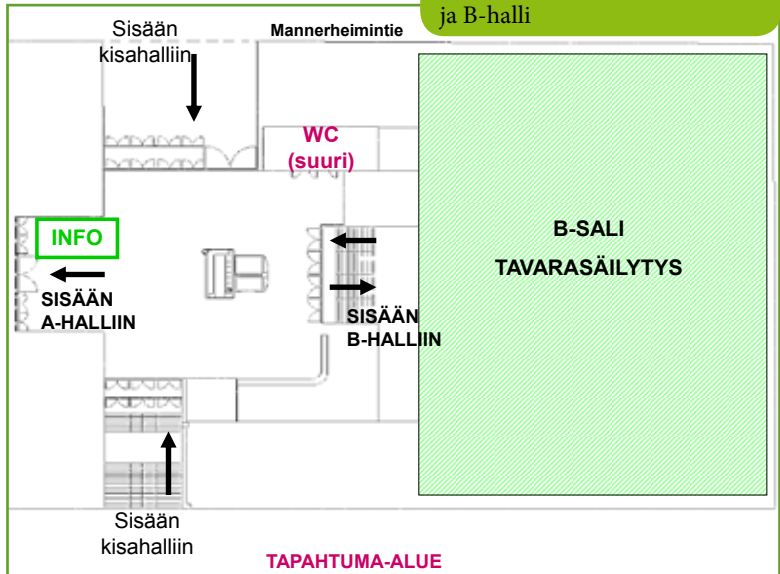
TÖÖLÖN KISAHALLI

Töölön kisahalli A-halli, 1.krs



■ A-hallin puolella sijaitsevat kaikille avoimet pukeutumistilat (ei valvontaa) ja muutamia vessoja sekä sisällä olevat yhteistyökumppanit Adidas, Intersport ja Helsingin kaupungin liikuntavirasto.

Töölön kisahalli sisääntuloaula ja B-halli



Aula

Kisahallin aulassa sijaitsee suurin osa sisällä olevista vessoista. Vessoja on hallissa melko vähän ja suosittellemme ulkona olevien siistien bajamajojen käyttöä.

Tavarasäilytys B-halli

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