

Kilpailuohje 10km ja 19,5km juoksijoille

Lähtö- ja maalialue

Lähtö- ja maali on Ravajärventien alussa. Möhköntien risteyksestä noin 9,6 km Möhköön päin. Alueella on rajatusti parkkitilaa (parkkialue 1). Noin 400 metriä ennen Ravajärventien risteystä Ilomantsista päin tullessa on parkkialue 2. Parkkialueilla on liikenteenohjaus. Parkkialue 1 täytetään ensin ja tämän jälkeen parkkialue 2. Jos mahdollista, niin käyttäkää kimppekyytejä. Ilomantsin liikuntahallille (Pogostantie 13) voi jättää autoja.

Liikenteenohjaajat ohjaavat parkkialueilla. Pysäköinti on maksuton. Tavaransäilytystä ei ole, joten jättäthän vaihtovaatteet autoon. Tarvittaessa tavarakassin, auton avaimet tai muut arvoesineet voi jättää myös kisakanslian säilytyslaatikkoon kisan ajaksi.

Kilpailunumeroiden nouto

Kilpailunumeroiden nouto tapahtuu lähtöalueelta kisa-aamuna. Kilpailunumerot ovat itse noudettavissa kisakansliateltan läheisyydestä. Järjestäjän puolesta tulevat myös hakaneulat. Laitathan numerolapun näkyvälle paikalle. Numerolappuja ei kerätä kisan jälkeen pois.

Reitit

Lähdöt tapahtuvat klo 11.00 (19,5km) ja klo 11.15. (10km). Reitti kulkee valmiita reittipohjia pitkin: Taitajan taival ja Kuikan kierros. Reitti on merkattu oranssein maalimerkein, nuoliopastein sekä risteykset sinivalkeilla merkkauksilla. Teiden ylityksissä vastuu turvallisesta tien ylityksestä on juoksijoilla itsellään.

Reitti on monipuolinen sisältäen niin tasaisia kuin teknisempiä harjuosuuksia, myös pitkospiita löytyy reitiltä. Pitkospuuosuuksilla kannattaa olla tarkkana, vaikka ne pääosin ovat hyvässä kunnossa, märkinä ovat liukkaita.

Suosittelemme, että puhelimiin ladataan 112-sovellus. Huoltopisteiltä löytyy rakkolaastareita ja sidetarvikkeita. Muistathan ilmoittaa, mikäli keskeytät kilpailun, joko huoltopisteelle tai soittamalla 0500 139 304 (Esa Haaranen kilpailunjohtaja) tai 0400 211 200 (kisakanslia Anne Ikonen). Mahdollisessa onnettomuustilanteessa autathan kanssakilpailijaa.

Huoltopisteet

Huoltopiste sijaitsee 10 km:n kääntöpaikalla ja 19,5 km:n matkalla huoltopisteelle voi pysähtyä molempiin suuntiin juostaessa. Huoltopisteellä on tarjolla energia-buffet: hedelmiä, kahvia, teetä, pikkusuolasta ja äkkimakeaa. Lisäksi urheilujuomaa, kahvia, kylmää ja kuumaa vettä.

Lähtö- ja maalialueella Taivallammella on huussi ja bajamajoja. Lisäksi ennen huoltopistettä on huussit käytettävissä. Nämä sijaitsevat Keltasilmän laavulla ja merkitään maastoon.

Suihkut ja peseytyminen

Ilomantsin liikuntahallilla (os. Pogostantie 13, 82900 Ilomantsi) on peseytymis- ja saunomismahdollisuus. Tilojen käyttö on maksutonta.

Ruokailu

Kisakeskuksessa liikuntahallilla on mahdollisuus keittolounaaseen. Keittolounaan hinta on 13 € (sisältää leivät ja juomat). Keittolounas maksetaan paikanpäällä mobilepay-maksulla. Tarjolla liha- ja kasvisvaihtoehto.

Tulokset ja palkinnot

Julkaisemme tulokset nettisivuilla (www.ilu.fi ja live seuranta löytyy www.pogostanultra.fi), sekä some kanavillamme.

Kaikkien sarjojen 3 parasta palkitaan tavarapalkinnoin. Kaikki juoksijat saavat myös osallistujamitalin.

Muuta huomioitavaa

Roskat, kuten geelipussit ym. eivät kuulu luontoon, roska-astiat löytyvät huoltopisteeltä, sekä maalialueelta.

Tsemppiä kaikille osallistujille toivottaa Ilomantsin Urheilijat ja ItäTrail Oy!

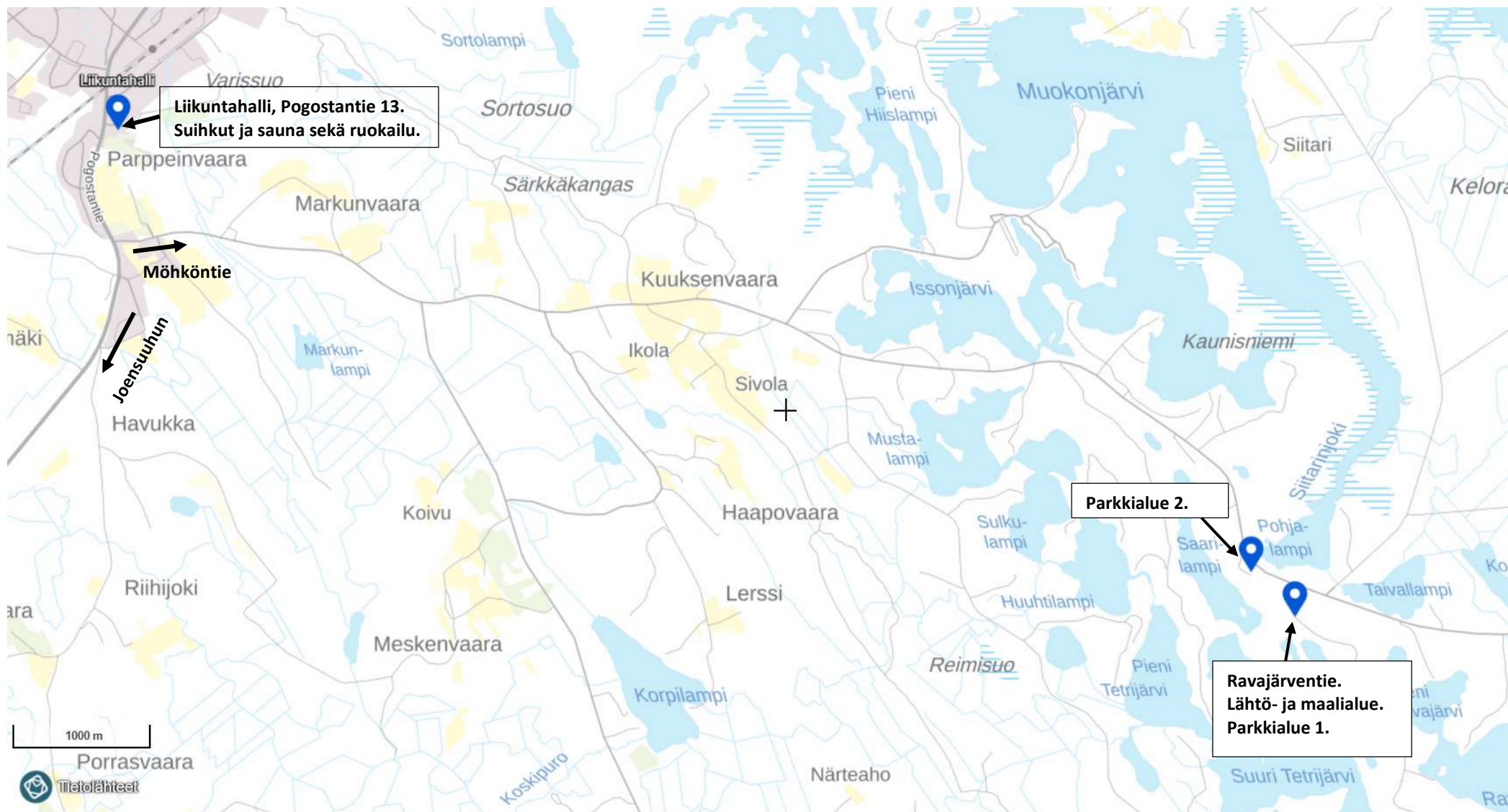


POGOS

ULTRA TRAIL

ELOKUU 2026, ILOMANTSI



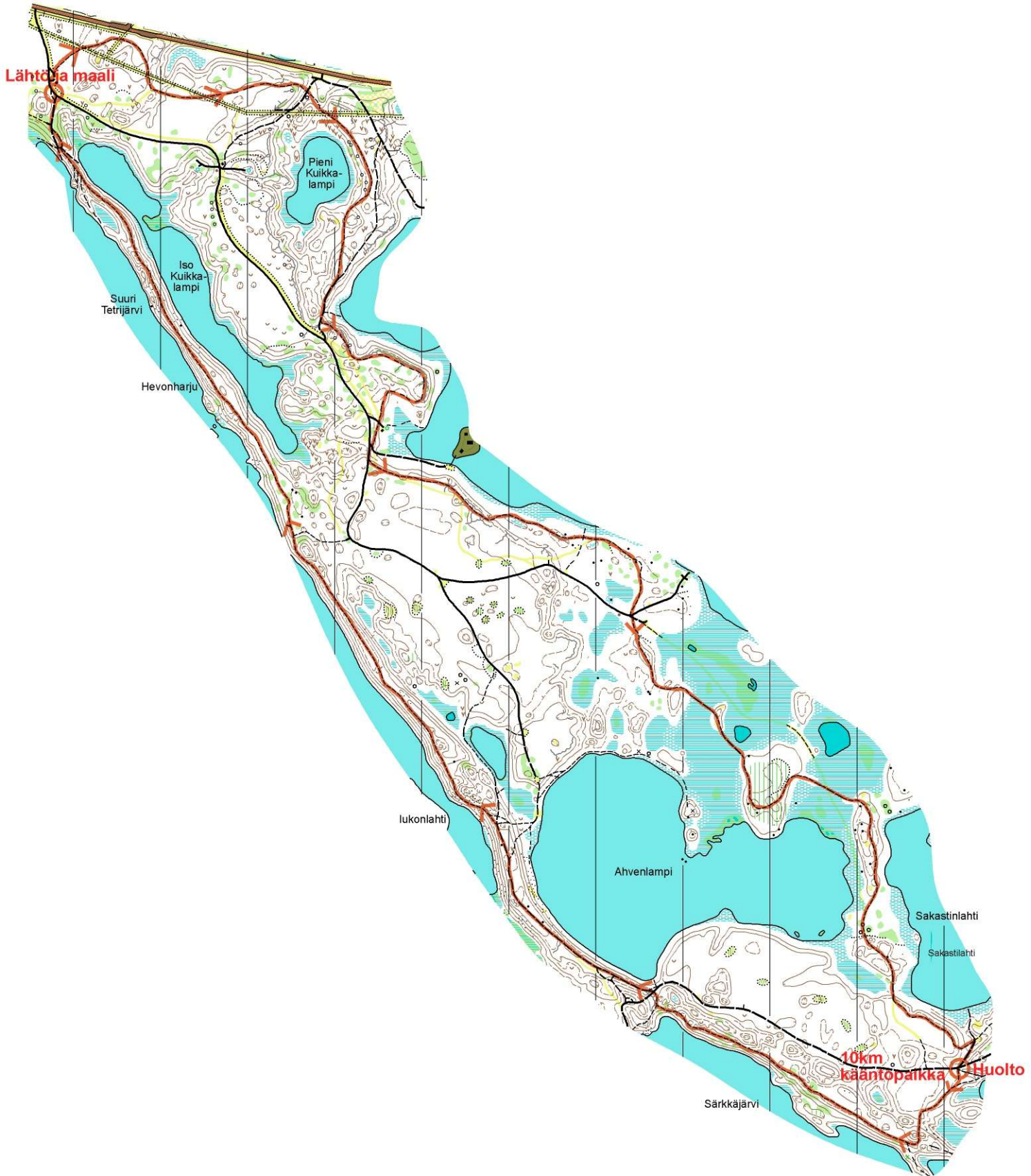


KUVA 1. Lähestymiskartta sekä parkkialueet. Katso myös seuraava kuva.



KUVA 2. Lähti- ja maalialueen lähestymiskartta

10 km reitti



19,5 km reitti





Yhteistyössä:



**POGOSTAN
ULTRA TRAIL**

ELOKUU 2026, ILOMANTSI



ILOMANTSI



SCAN | POLE

Punainen Risti

Ilomantsin osasto

kesport
ILOMANTSI



POHJOLAN PURKUTYÖ



OP Pohjois-Karjala