

# Helsinki City Running Day

## 11.5.2024

Juoksijoiden huolto reitillä

**5 + 1 erillistä pistettä**

City 5:llä 1 vesipiste

HCR:llä 5 pistettä

HCM:llä 11 pistettä



# Huoltopäivän aikataulu

- Huollon jakeluautoina toimii 2 isoa kuorma-autoa ja *pakettiauto*, jotka jakavat tarvikkeet ja kaluston.
  - Pöydät, pukkijalat ja kyltit jaetaan 10.5. illalla (Artsi)
  - Saavit, urheilujuomat ja muut tarvikkeet lauantaina 11.5. klo 6 alkaen huoltopisteille erillisen aikataulun mukaan (Niemen iso rekka). Katso oman pisteesi aikataulu seuraavasta diasta!
- 2 henkilöä on vastaanottamassa ja valvoo kalustoa muun ryhmän tuloon saakka. He voivat aloittaa pöytien rakentamisen heti saavuttuaan. He varmistavat vedensaannin lähellä olevasta vesipisteestä!
  - **Nopea reagointi mikäli ongelmia ilmenee!**
- Muun ryhmän saapuessa aloitetaan välittömästi huoltopisteen rakennus. Rakentaminen aloitettava 1,5 t ennen juoksijoiden saapumista.
- Purku aloitetaan HCR:n viimeisen juoksijan ohitettua huoltopisteen (jälkipään autosta ilmoitus Taksi Helsinki).
- 2 henkilöä jää odottamaan jakeluautoa (Niemen rekka) kaluston pakkaamiseksi

**KIERRÄTYS!!!**



# Huoltopisteet ja niiden materiaalien tuonti- ja hakuakataulu

Huoltoauto		tuonti	auto	purku	auto	juoksijoiden määrä pisteellä
1.	<i>Kellosaarenranta (Faron vieressa)</i>	6:00	Niemi iso	15:45	Niemi iso	13 000
2.	<i>Lauttasaari urh.psto</i>	6:30	Niemi iso	16:15	Niemi pullak.	13 000
3.	<i>Lehtisaari</i>	7:00	Niemi iso	16:30	Niemi pullak.	13 000
4.	<i>Meilahdenpuisto (arboretum)</i>	7:30	Niemi iso	17:15	Niemi iso	13 000
5.	<i>Tilkanvierto</i>	8:00	Niemi iso	17:45	Niemi iso	13 000
Huoltoauto		tuonti		purku		juoksijoiden määrä pisteellä
6.	<i>Ooppera</i>	9:00	Niemi iso	12:50	Niemi pullak.	13 000



# Juoksijat huoltopisteellä -aikataulu

<b>HCM</b> lähtö klo 9.40		HCM	HCM	HCM
Huoltopiste			1. juoksija pisteellä	viimeinen pisteellä
<b>Kellosaarenranta (Faron vieressa)</b>		3,6	9:52	10:11
HIFK Gymnastics			<i>Kiireinen aika</i> 9:58	10:05
<b>Lauttasaari urh.psto</b>		7,2	10:04	10:42
HPS			<i>Kiireinen aika</i> 10:16	10:30
<b>Lehtisaari (banaani)</b>	Maxim-geeli ja banaanin palat 1&2.	9,6	10:12	11:03
EPS10			<i>Kiireinen aika</i> 10:28	10:47
<b>Meilahdenpuisto (arboretum)</b>		13,5	10:25	11:37
HPS T10-11			<i>Kiireinen aika</i> 10:47	11:14
<b>Tilkanvierto (suolak.)</b>	Suolakurkku 1&2. krs.	17,8	10:39	12:14
Viipurin urheilijat			<i>Kiireinen aika</i> 11:09	11:44
<b>Ooppera</b>		21,6	10:52	12:47
Harrastekiekko			<i>Kiireinen aika</i> 11:28	12:11
<b>Kellosaarenranta (Faron vieressa) 2. krs</b>		24,8	11:02	13:14
HIFK Gymnastics			<i>Kiireinen aika</i> 11:44	12:33
<b>Lauttasaari urh.psto 2. krs (suolak.)</b>	Suolakurkku 2. krs.	28,4	11:14	13:46
HPS			<i>Kiireinen aika</i> 12:02	12:58
<b>Lehtisaari 2. krs</b>		30,8	11:22	14:06
EPS10			<i>Kiireinen aika</i> 12:14	13:15
<b>Meilahdenpuisto 2. krs</b>		34,7	11:35	14:40
HPS T10-11			<i>Kiireinen aika</i> 12:33	13:42
<b>Tilkanvierto 2. krs (suolak.)</b>	Suolakurkku 2. krs.	38,4	11:48	15:12
Viipurin urheilijat			<i>Kiireinen aika</i> 12:52	14:08

\* 2 henkilöä on vastaanottamassa huoltopisteen tarvikkeita

<b>HCR</b> lähdöt 14.20-15.10		Huolto- auto saapuu *	HCR huollon etäisyys	HCR 1. juoksija pisteellä	HCR viimeinen pisteellä
Huoltopiste		*			
<b>Kellosaarenranta (Faron vieressa)</b>		6:00	3,6	14:31	15:30
HIFK Gymnastics		<i>Kiireinen aika</i>		14:36	15:23
<b>Lauttasaari urh.psto</b>		6:30	7,2	14:42	16:01
HPS		<i>Kiireinen aika</i>		14:52	15:46
<b>Lehtisaari</b>		7:00	9,6	14:49	16:21
EPS10		<i>Kiireinen aika</i>		15:03	16:02
<b>Meilahdenpuisto (arboretum)</b>		7:30	13,5	15:01	16:54
HPS T10-11		<i>Kiireinen aika</i>		15:20	16:27
<b>Tilkanvierto</b>		8:00	17,5	15:13	17:28
Viipurin urheilijat		<i>Kiireinen aika</i>		15:38	16:53

\* 2 henkilöä on vastaanottamassa huoltopisteen tarvikkeita

HCM 2 500 juoksijaa (2 kertaa eli 5 000)  
HCR 9 000 juoksijaa!!!

# Hyvä huolto iloisella ilmeellä ja juoksijoita kannustaen!



- **Tärkeintä juomien riittävyys sekä että pöydillä on maksimäärä mukeja valmiiksi täytettynä!**
  - Urheilujuoma Maxim-mukeista
  - Vesi ruskeista pahvimukeista
  - Pöydälle mahtuu 200 mukia
- Riittävästi henkilökuntaa ja tarvikkeita
- Pöydät riittävän kaukana toisistaan!
- Suolakurkut astioista
  - Muovimukeista pilkottuna 4-6 lohkon 1-2 per muki
  - pisteillä: Lauttasaari (2. kierros), Tilkanvierto (1. ja 2. kierros)
- Geelit 50 m ennen Lehtisaaren juomapistettä (taittopöytä, 2. kierroksella)
  - 2 jakajaa huoltoporukalta, 2 Maxim-flägiä pystyy pisteen äärelle
- Banaanin palat Lehtisaaren pisteellä (1. ja 2. kierros)
  - Pilkotaan kolmeen osaan kuorineen
- Siivous
  - Juoksun aikana maassa olevat mukit juoksijoista varoen
  - Alueen huolellinen jälkisiivous ehdottoman tärkeää!!!



# Toiminta huoltopisteellä

## Ennen

- Pöydät ja roskikset paikoilleen
- Kyltit (juoksijoille tulosuunnasta nähden)
- Kurkkujen pilkkominen muovimukeihin
- Banaanien pilkkominen (3 osaan)
- Huuhtele juomakalusto ennen käyttöönottoa
- Käytä saavien alla pressuja (jottei niihin mene hiekkaa ja/tai ruohoa)
- Mukit täytetään 2/3, näin juomat eivät läisky ja ovat helpompia ottaa ja juoda.
- Pöydät täyteen mukaja (200 mukia per pöytä).



Pöytien laitto...  
Muu valmistelu...  
Mukien täyttö...

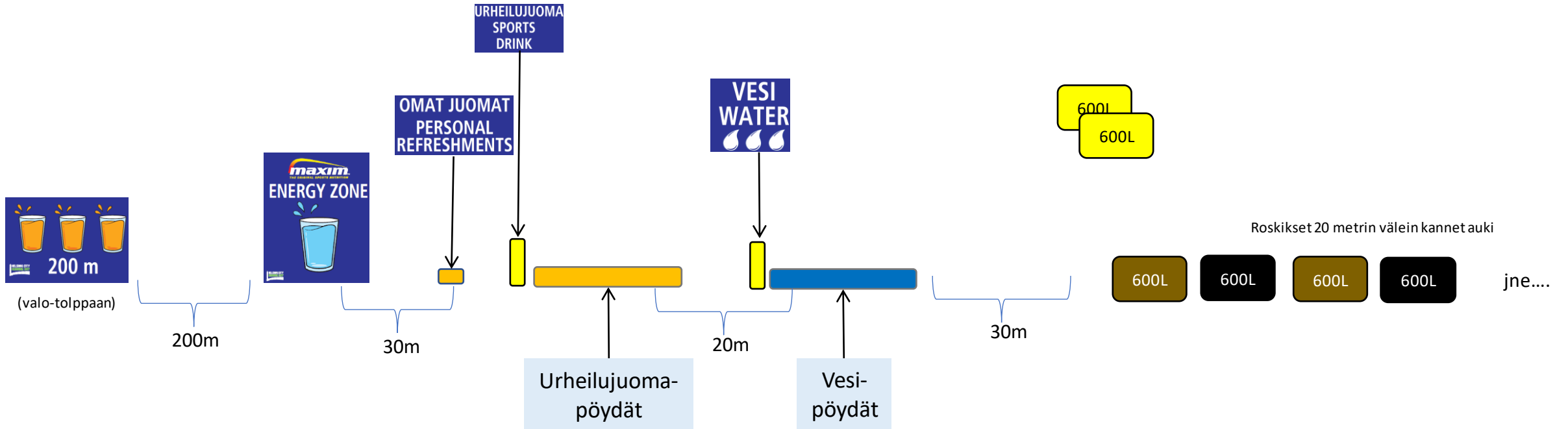
## Aikana

- Juoksun aikana toimi pöydän takana
- Anna juoksijoille täysin esteetön pääsy pöydän äärelle
- Huoltopisteen voi ”brändätä” joukkueen/seuran näköiseksi esim. asusteet, flägit
- Mainostaminen on kielletty
- Tarkista/ajattele tilanne juoksijan näkökulmasta
- Pidä huoli siitä, että pisteellä on mukavaa työskennellä, sään mukaiset vaatteet ja eväät.
- Musaa pisteelle!

## Jälkeen

Huuhtele lopuksi juomakalusto ennen kasaamista.  
Etenkin ne, jossa ollut urheilujuomaa.  
Myös pohjat!

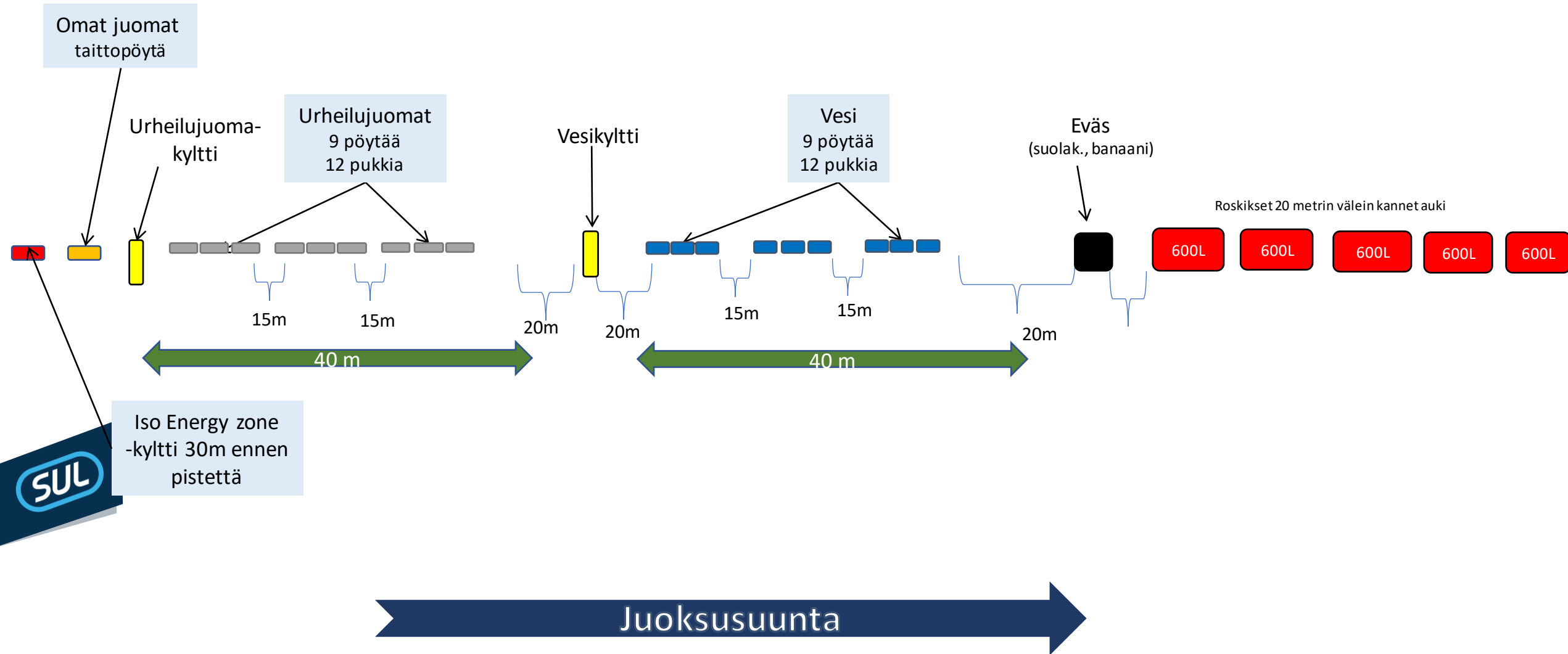
# Huoltopisteen ryhmitys, (kaikki pisteet)



# Pöytien ryhmitys, yhteishuoltopisteet (HCR&HCM, 5kpl)

\* 18 pöytää / 24 pukkia / piste (pöydän koko 80 cm x 250 cm, pöydälle mahtuu noin 200 mukia)

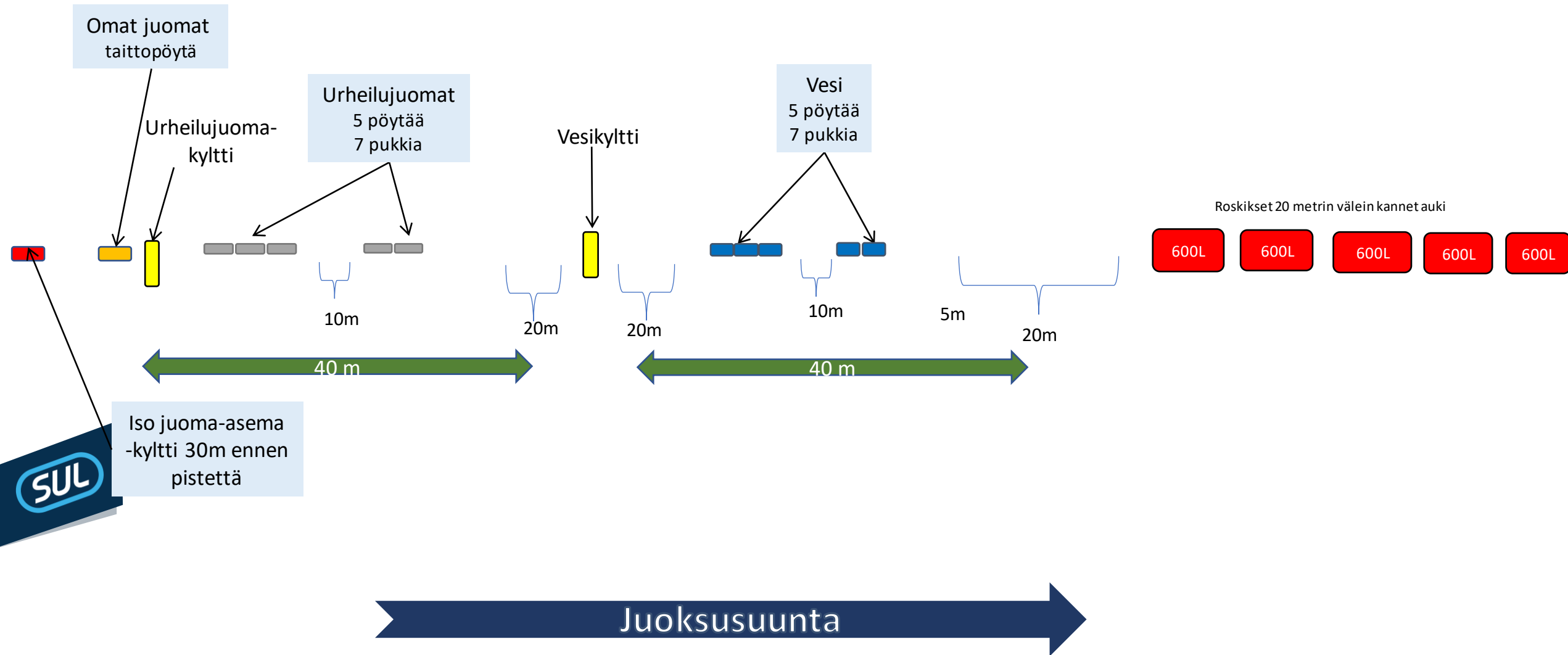
**HUOM!** Kellosaarenrannan pisteellä 19 pöytälevyä ja 25 pukkia





# Pöytien ryhmitys, HCM-piste (Ooppera)

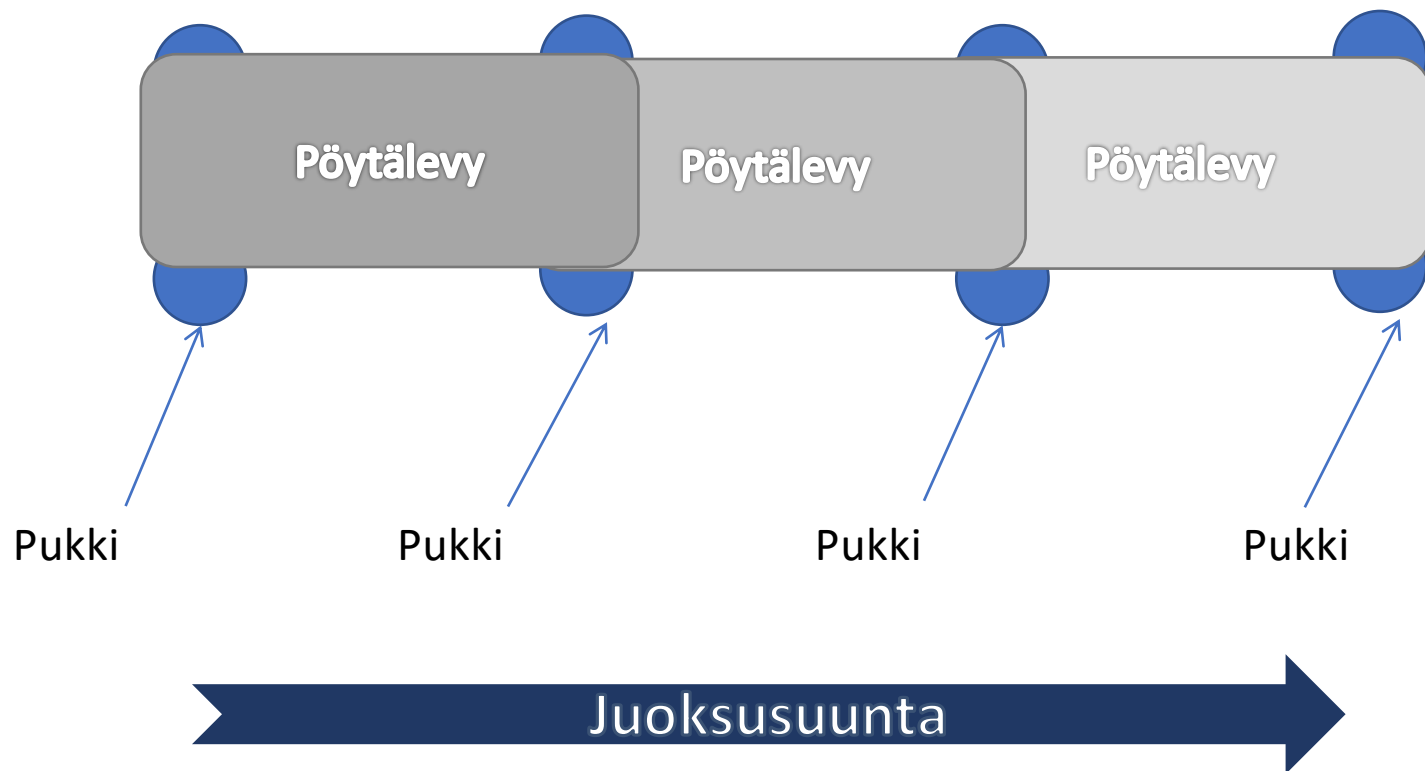
\* 12 pöytää / 16 pukkia / piste (pöydän koko 80 cm x 250 cm, pöydälle mahtuu noin 200 mukia)



# Pukkijalkojen ja pöytälevyjen asettaminen

Esim. 3 pöytälevyä ja 4 pukkia!

Pöytälevyt tulevat siis keskellä hieman toistensa päälle juoksusuuntaisesti laskevasti



# Urheilujuoman valmistaminen valkoisiin saaveihin

- Maxim –urheilujuomapurkki á 2kg
  - Sekoitussuhde: kaksi urheilujuomapurkkia 80 L vettä
    - ⇒Urheilujuoman vahvuus max. 5 %, mieluummin laimeampaa kuin vahvempaa juoksijoille
- Sekoita 2 purkkia jauhetta hyvin valkoiseen saaviin (80L) veden kanssa.



## *Vinkki*

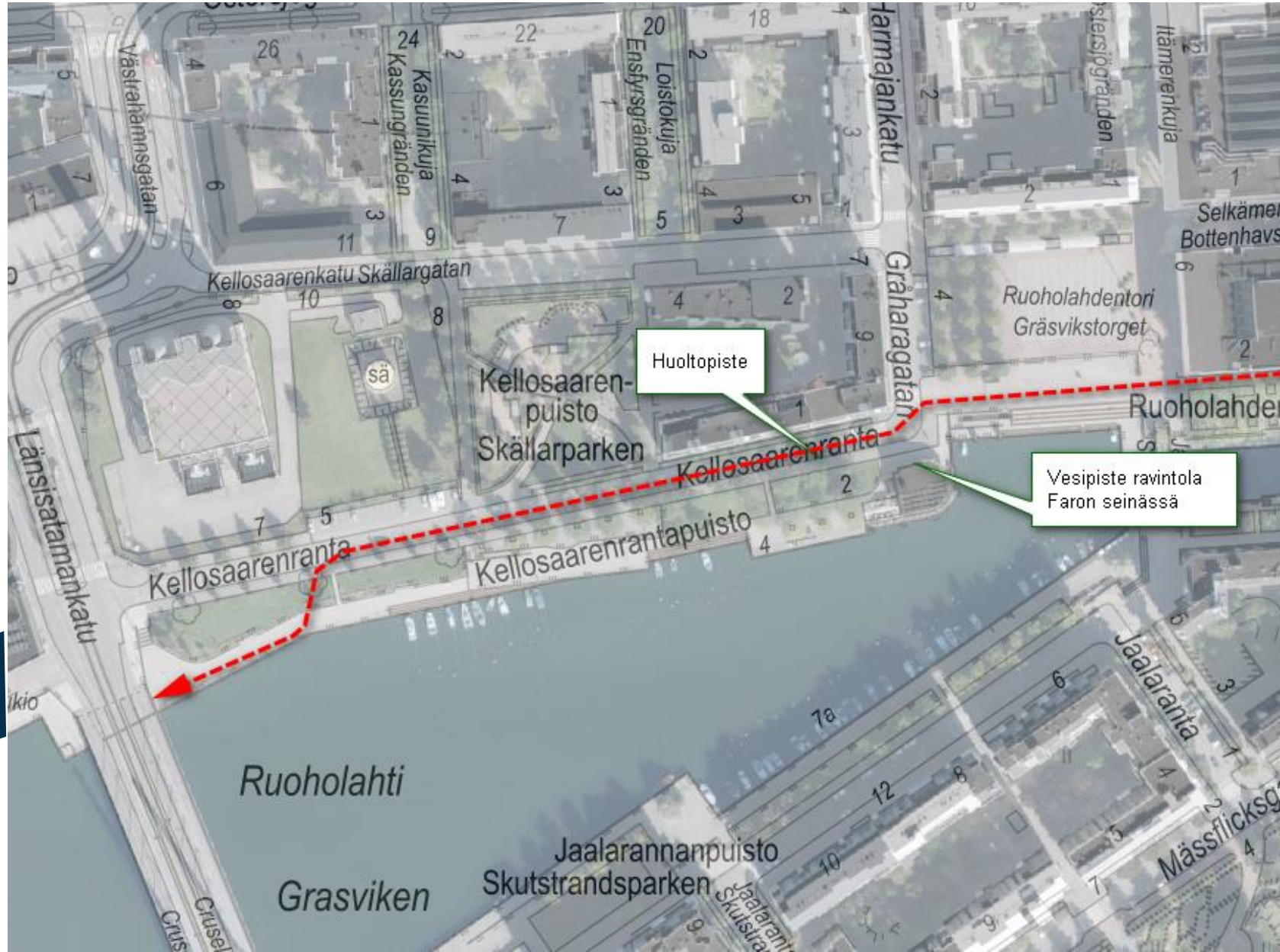
Sekoita juomajauhe ensin pieneen määrään vettä (n. 10 L). Näin vältät paakkuuntumisen. Lisää tasaiseen nesteeseen loput vedet (yht. 70 L)

# Juoksun jälkeen

- Siivoa huoltopisteen ympäristö (n. 300m pisteestä eteenpäin)  
Kaikki avatut pakkaukset (kurkut, urheilujuomat) kuuluvat roskiin  
-> pyri avaamaan vain tarvittava määrä
- **pese pesuaineella ja harjalla** kaikki juoma-astiat (saavit, ämpärit yms.) ja muut astiat (kannut, kauhat yms.) ennen kasaamista
- Pinoa vain samanvärisiä saaveja päällekkäin
- Pese pöydät ja kuivaa ne ikkunalastalla
- Kaikki tarvikkeet paluukuljetusta varten siististi kasaan
- **Min. 2 henkeä odottaa huoltoauton saapumista ja auttaa kaluston kyytiin nostossa.**



# Huoltopiste 1. Kellosaarenranta (ravintola Faron vieressä)

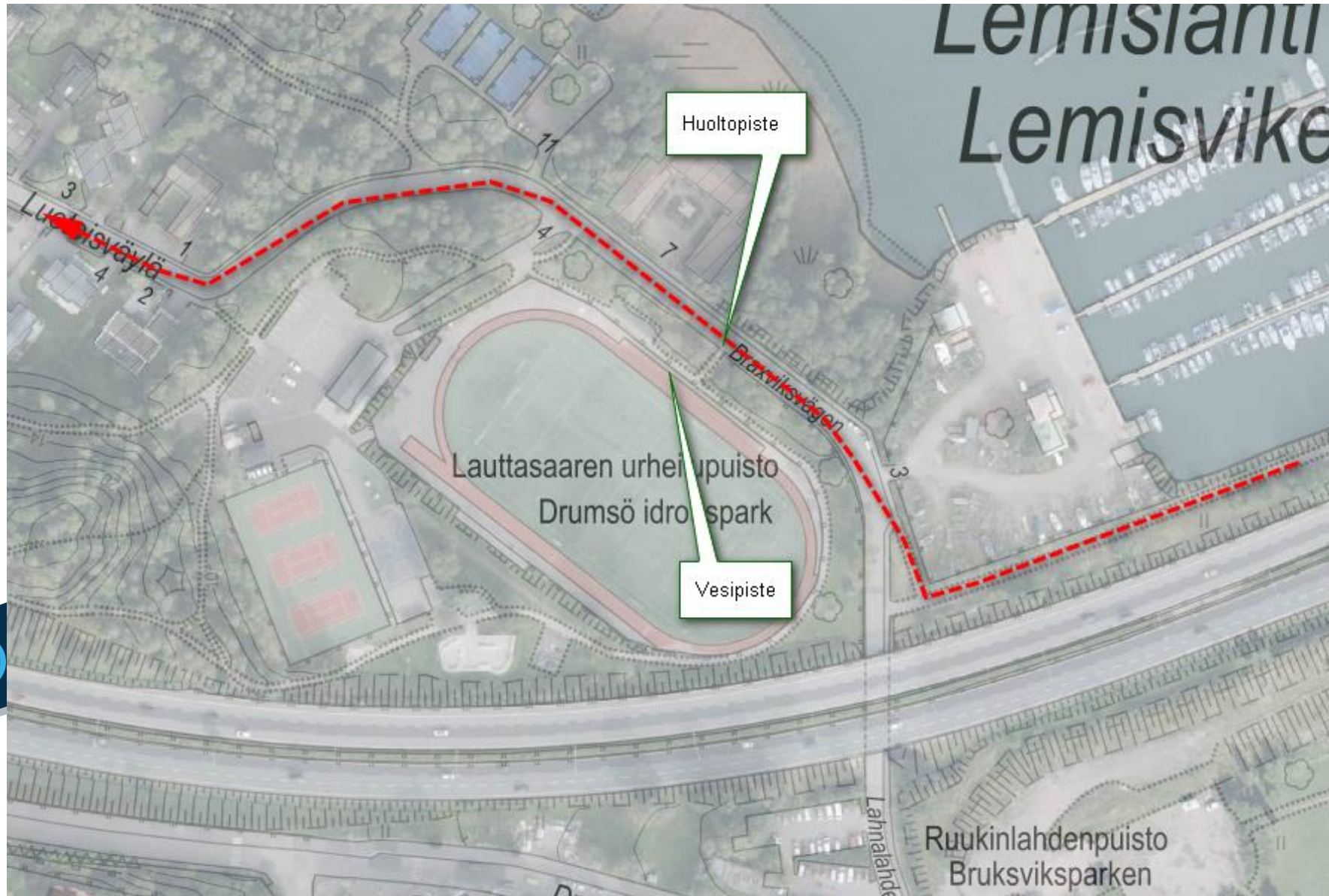


1. HCM 1. kierros 3,6 km
2. HCM 2. kierros 24,4 km
3. HCR 3,6 km
4. Ensimmäinen juoksija pisteellä klo 9.40 ja viimeinen klo 15.45

1. Sekajäte 4 kpl
2. Pahvi 6 kpl
3. Muovi 2 kpl
2. WC 7 kpl

Huom! Pöydät jalkakäytävälle

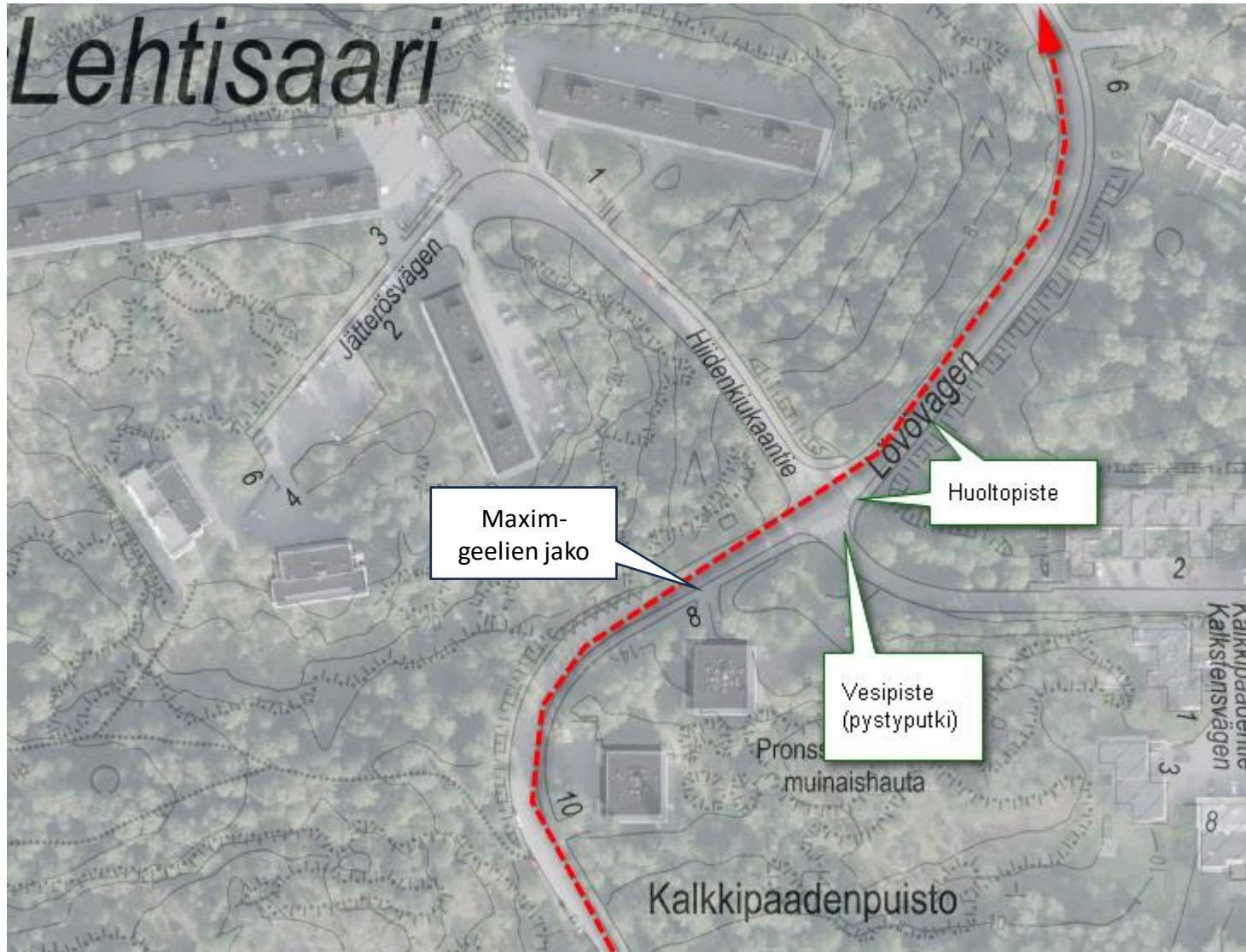
# Huoltopiste 2. Lauttasaaren urheilukenttä (Lahnalahdentie 4)



1. HCM 1. kierros 8,3 km
2. HCM 2. kierros 28,4 km
3. HCR 7,2 km
4. Ensimmäinen juoksija pisteellä klo 9.55 ja viimeinen klo 16.20

1. Sekajäte 4 kpl
2. Pahvi 6 kpl
3. Muovi 2 kpl
2. WC 5 kpl

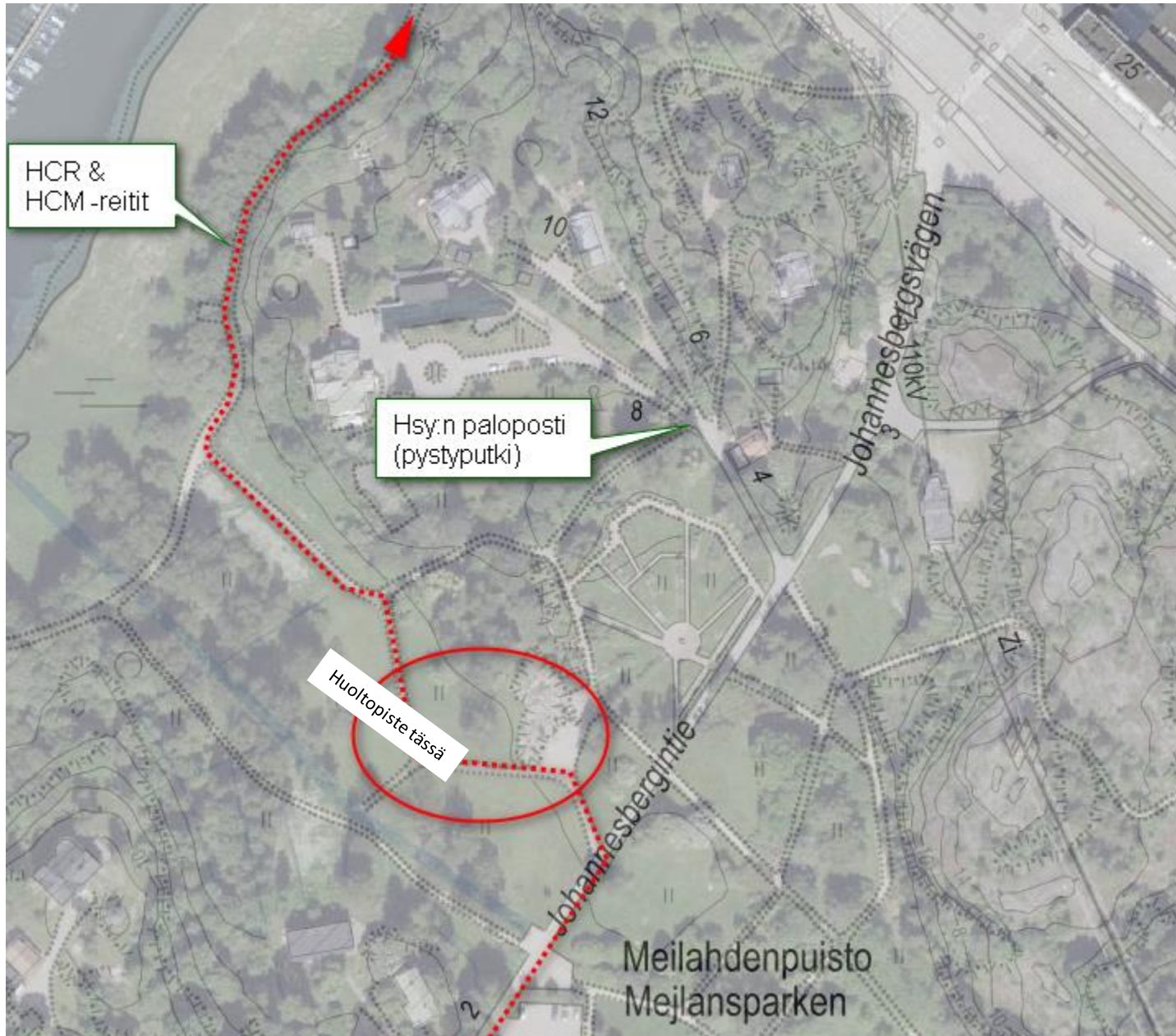
# Huoltopiste 3. Lehtisaari (Kalkkipaadentien ja Lehtisaarentien risteys)



1. HCM 1. kierros 9,6 km
2. HCM 2. kierros 30,7 km
3. HCR 7,2 km
4. Ensimmäinen juoksija pisteellä klo 9.55 ja viimeinen klo 16.40

1. Sekajäte 4 kpl
2. Pahvi 6 kpl
3. Muovi 2 kpl
2. WC 5 kpl

# Huoltopiste 4. Meilahdenpuisto (arboretum)



1. HCM 1. kierros 14,6 km
2. HCM 2. kierros 34,7 km
3. HCR 13,5 km
4. Ensimmäinen juoksija pisteellä klo 10.15 ja viimeinen klo 17.15

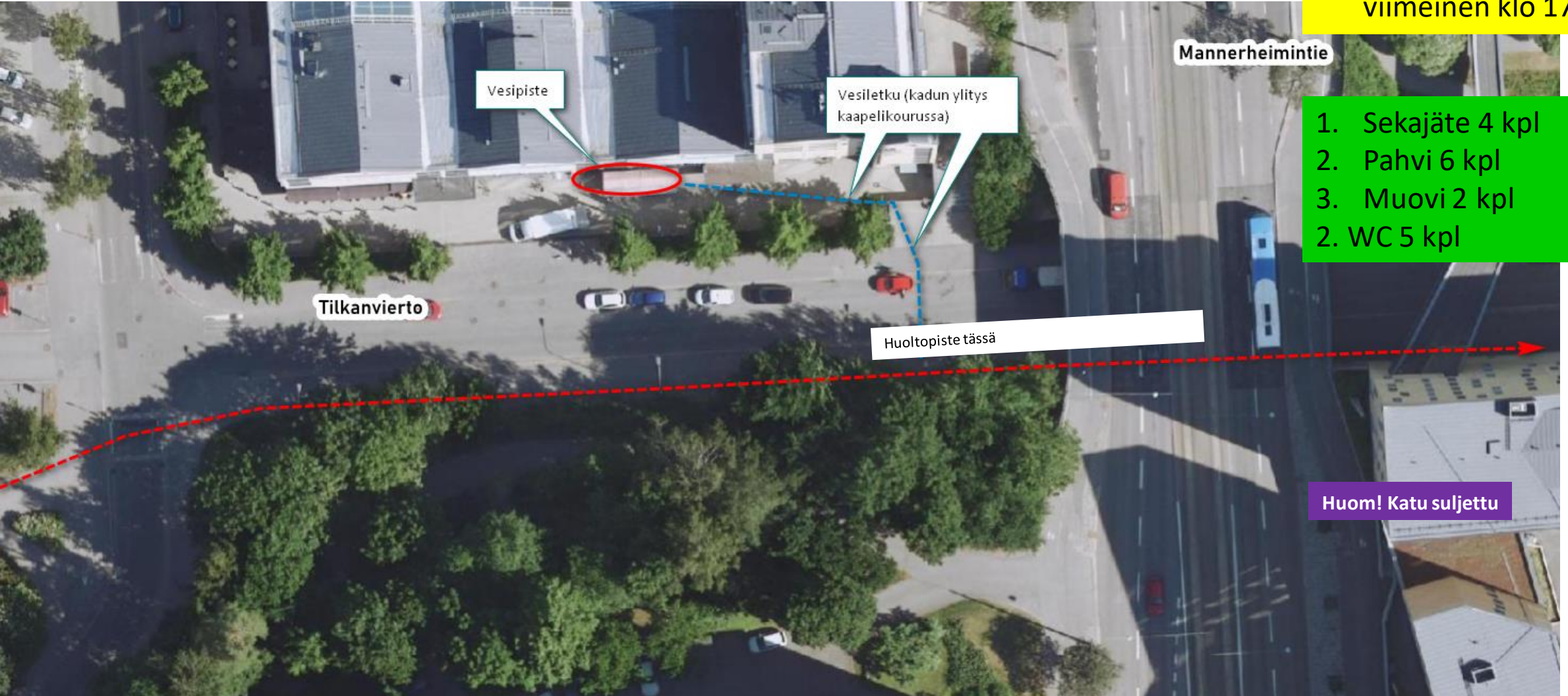
1. Sekajäte 4 kpl
2. Pahvi 6 kpl
3. Muovi 2 kpl
2. WC 5 kpl



# Huoltopiste 5. Tilkanvierto

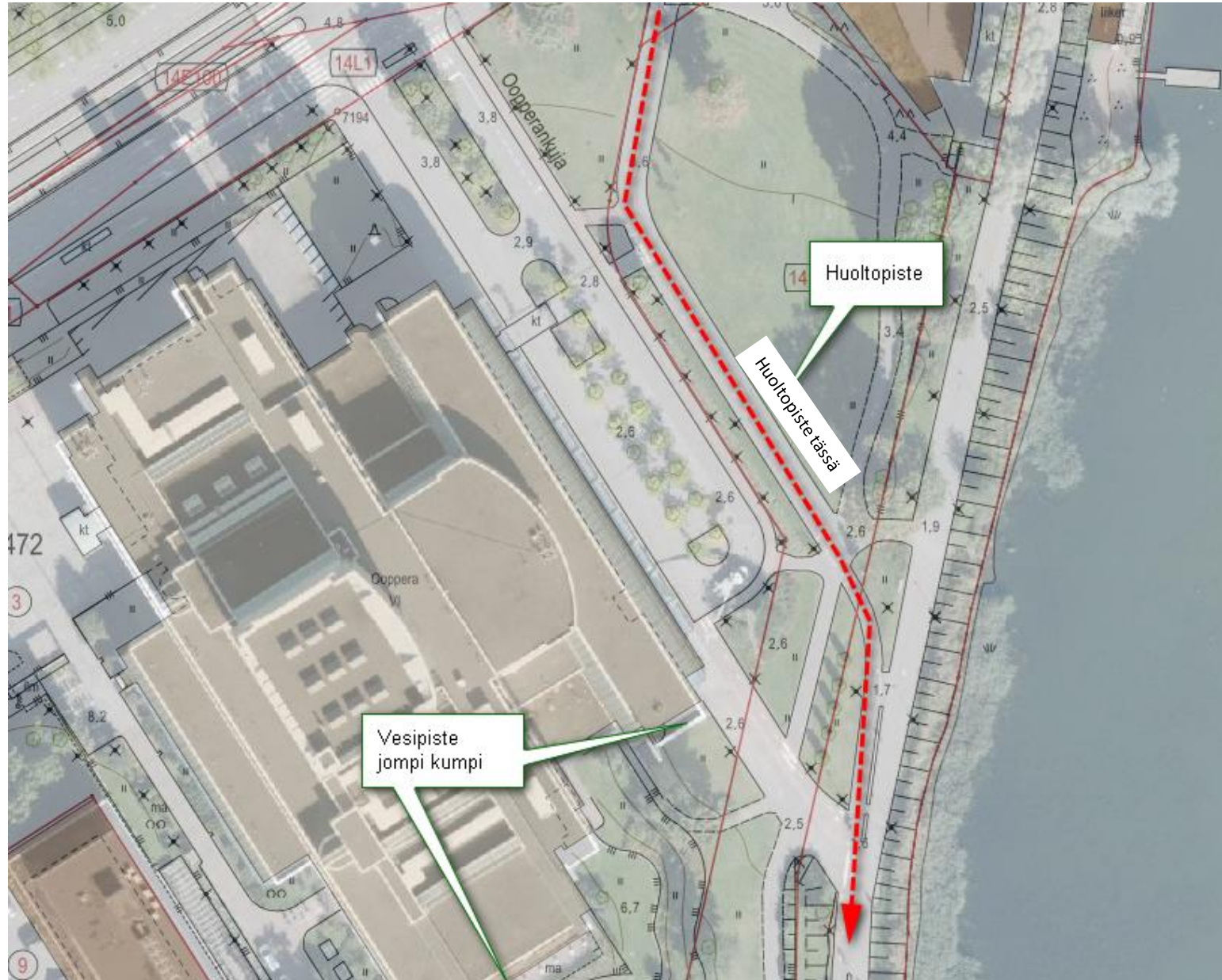
(huoltopiste kevyenliikenteen väylä vasemmassa laidassa, työntekijät kadulla. Työskentelyalue rajataan kartioin)

1. HCM 1. kierros 18,5 km
2. HCM 2. kierros 38,7 km
3. HCR 17,6 km
4. Ensimmäinen juoksija pisteellä klo 10.30 ja viimeinen klo 17.40



1. Sekajäte 4 kpl
2. Pahvi 6 kpl
3. Muovi 2 kpl
2. WC 5 kpl

# Virkistysasema 8. Ooppera



1. HCM 2. kierros 21,7 km
2. Ensimmäinen juoksija pisteellä klo 10.40 ja viimeinen klo 12.50

1. Sekajäte 1 kpl
2. Pahvi 1 kpl
3. Muovi 1 kpl
2. WC 2 kpl

Huoltopiste Kellosaarenranta, Liisa Paajaste / HIFK Gym. 050 531 6621  
Huoltopiste Lauttasaari urh.psto, Jussi Leskinen / HPS 050 525 5721  
Huoltopiste Lehtisaari, Antti Vuorinen / EPS10 040 726 8840  
Huoltopiste Meilahti (arboretum), Ilona Terhemaa / HPS 040 4146707  
Huoltopiste Tilkanvierto, Juha Hirsivuori / VU 050 458 4575  
Huoltopiste Ooppera, Anne Pitkäniitty / Harrastejääk. 050 530 5269

# Huoltopisteiden yhteystiedot ja vastuuhenkilöt

## HUOLTOPÄÄLLIKÖIDEN YHTEYSTIEDOT:

Mikko Tissari, [nuoriso@viipurinurheilijat.fi](mailto:nuoriso@viipurinurheilijat.fi), 050-538 3673

Hannes Alarotu [hannes.alarotu@gmail.com](mailto:hannes.alarotu@gmail.com) 040-160 4528