



HYVÄN, HUVIN JA URHEILUN VUOKSI!

Oulun Ainolan puistossa torstai-iltana 5.9.2019

Osallistujan opas

RunFestin aikataulu ja ohjelma

Torstaina 5.9.2019

Klo 16.00

RunFest-kylä Pohjois-Pohjanmaan museon edessä aukeaa ja rintanumeroiden nouto voi alkaa info-teltalla

Klo 17.00

Kuvauspiste aukeaa jokaisen joukkueen joukkuekuvausta sekä paras joukkueasu- ja viestikapulakilpailua varten. Juonto alkaa. Musiikkia.

Klo 17.35

Haastattelu – RunFestin missio, ohjeita osallistujille.

Klo 17:45

Alkujumppa by Fressi, varaudu Oulun pisimpään jenkkaletkaan☺

Klo 18:00

RunFest-viestin/RunFestin liikuntaosuuden startti (vähintään 4,2 km juosten tai kävellen), kannustuskilpailua reitillä ja RunFest-kylässä – parhaat kannustajat palkitaan

Klo 18.30 –

Joukkueet alkavat saapua maaliin musiikin tahdittamana

Klo 18.45

Ensimmäiset sinusta otetut kuvat, joissa näkyy rintanumerosi QR-koodi, ovat ladattavissa rintanumerollasi (syötä myös väliviiva) RunFestin Facebookista. Kuvia ladataan järjestelmään lisää pitkin iltaa.

Klo 19:00 – 22:00

Tapahtuma-alueella nautitaan piknikistä, hyvästä seurasta, musiikista, liikunnan tuomasta hyvästä fiiliksestä jopa klo 22:00 asti.

Klo 19.15

Vannetaiteilija HulaElina esiintyy. Esiintymisen jälkeen myös sinä pääset kokeilemaan parhaiten kiloja kurissa pitävää lajia eli vannejumppaa HulaElinan ohjaamana.

Klo 20.24

Auringon lasku. Illan pimetessä syttyvät RunFest-kylän tunnelmavalot

Klo 22:00

Tapahtuma päättyy.

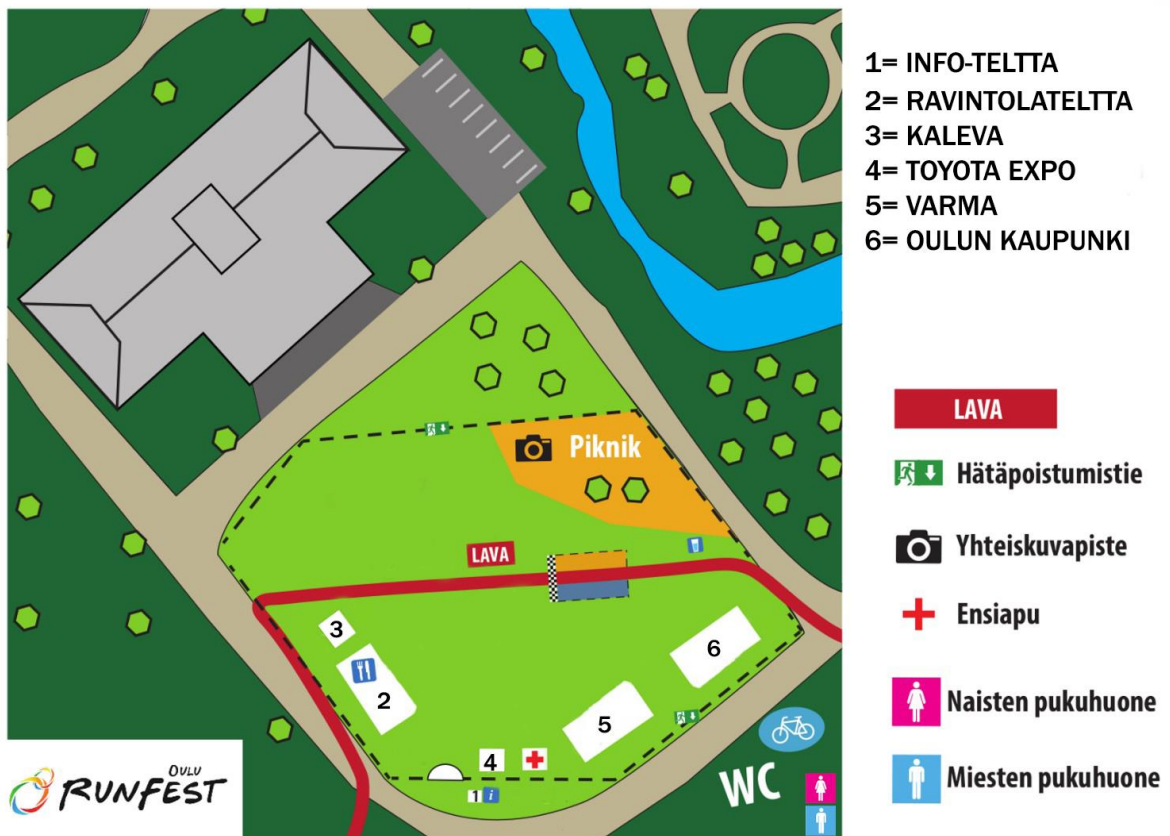
Oikeudet ohjelman muutoksiin pidätetään.

Tapahtuma-alue

RunFestin varsinainen tapahtuma-alue eli RunFest-kylä sijaitsee Ainolan puistossa Pohjois-Pohjanmaan museon edessä.

RunFest-kylässä ovat infotelta, lähtö-, vaihto- ja maalialue, lava, joukkuekuvauspiste, ravintolatelta, ensiapu, yritysten itselleen varaamia telttapaikkoja sekä vapaita piknikalueita. Lisäksi RunFest-kylän läpi kulkee noin 50 metriä RunFest-viestin reittiä (loppusuora, vaihtoalue viestinä matkaa taittaville, reitin osa merkitty karttaan punaisella).

RunFest-kylän pääsisäänkäynnin edustalta löytyvät info-teltha, WC-alueet, vaatteidenvaihtoteltha sekä pyöräparkki.



RunFest-piknik

RunFestiin kuuluu viesti-/liikuntaosuuden lisäksi piknik-osuus.

Piknik-paikat

Jokaiselle osallistuvalla joukkueella löytyy piknik-paikka RunFest-kylästä.

Osa joukkueista on hankkinut piknikkiä varten teltan, pöytäsetin ja muita kalusteita RunFest-kylään. **Kaikki teltat ja pöytäpaikat on varattu ennakkoon tilanneille.** Telttojen ja pöytäpaikkojen ulkopuoliset piknik-alueet täytetään *first come first serve* -periaatteella.

Ennakkoon varattujen pöytä- ja telttapaikkoja sijaintia voi tiedustella info-teltasta torstaina klo 16 alkaen. Voit myös vielä tilata keskiviikkoon klo 15 mennessä kalustetun teltan, pöydän ravintolateltasta tai pelkän pöytäpenkkisetin. Tilaukset: info@runfest.fi Tiedustelut numerosta 040 869 8849.

Piknik-eväät

Piknik-osuutta varten voi tuoda omat eväät.

Joukkueet voivat myös tilata etukäteen ruokia, juomia ja catering-palveluita RunFestin catering-yhteistyökumppanilta Ravintola Tubalta. RunFest-menu maksaa 24 € / ruokailija, jolloin hintaan kuuluu pöytäpaikka taivasalta. Teethän tilaukset mahdollisemman nopeasti.

Tilaukset: info@runfest.fi Lisätietoa info@runfest.fi 040 869 8849

RunFest Menu

Speltti-juuressalaattia Veg
Vesimeloni-fetajuustosalaattia & soijapaahdettuja kurpitsansiemeniä VL, G

Paahdettua kesäkurpitsaa, fermentoitua chiliä ja cashewpähkinää Veg, G
Vihreää salaattia & yrttikastiketta Veg, G

Argentiinalaista chimichurri-kanaa M,G
-Paahdettuja kasviksia & papuja Veg,G
-Yrtti-kookosriisiä Veg,G

Tuban hapanjuurifocacciaa
Levitteitä L,G

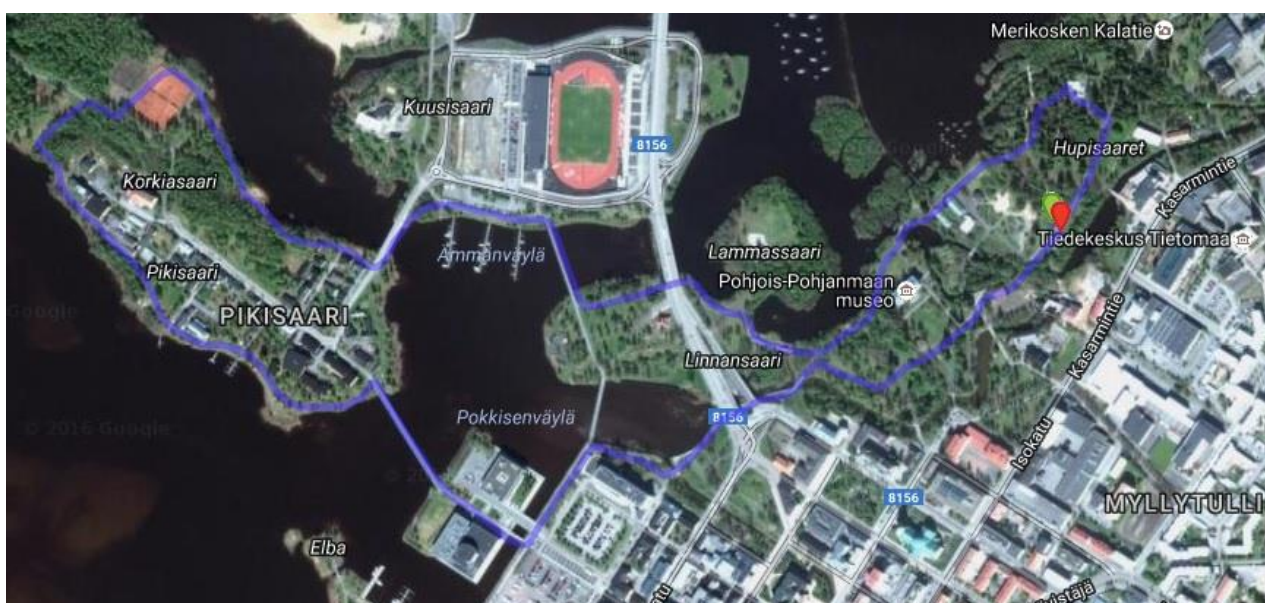
Temmeksen mustikoista tehtyä mustikkapiirakkaa & vaniljakastiketta L

RunFest-viesti

RunFest-viestin ”sääntö” ja reitti

RunFest-viestin lähtö tapahtuu RunFest-kylästä Pohjois-Pohjanmaan Museon edestä, jossa on myös maali- ja vaihtoalue. Reitti kulkee puistoissa ja upeissa rantamaisemissa alla olevan kuvan mukaisesti.

RunFest-viestin (5 x 4,2 km) voi suorittaa joko perinteisenä viestinä tai siten, että useampi joukkueenjäsen lähtee samaan aikaan. Ainoa sääntö on, että jokaisen viestinviejän/rintanumeron tulee kiertää reitti AINAKIN kerran. Yksi joukkue voi siis liikkua yhteensä puolimaratonin (5 x 4,2 km = yksi osuus/viestinviejä) tai jopa viisi puolimaratonina (5 x 5 x 4,2 km = jokainen joukkueen viestinviejä kiertää viisi kierrosta).



Katso reitti 3D animoituna tästä linkistä: <https://bit.ly/2oFrLAX>

Lähtö tapahtuu klo 18:00 RunFest-kylän itäpään portin ja RunFestin maaliportin välistä Pohjois-Pohjanmaan museon edestä. Reitti kulkee Hupisaaren kauniita reittejä Linnasaareen ja sieltä Raattin ohi Pikisaareen ja sieltä Teatterin ohittaen takaisin kohti Ainolan puistoa päätyen loppusuoralle keskelle RunFest-kylää ja siellä olevaa maalia (RunFestin musta maaliportti).

Maaliportin alittamisen jälkeen viestikapula annetaan seuraavalle joukkueen jäsenelle. Useamman kierroksen kulkija jatkaa maaliportin alittamisen jälkeen suoraan uudelle kierrokselle. Katso kohta **Vaihtoalue**.

RunFestin henkeen kuuluu, että radan varrella kannustetaan raikuvasti kaikkia ohikulkevia osanottajia, niin kävelijöitä kuin juoksijoita. Parhaat kannustajat palkitaan!

Lähtöalue

Lähtö- ja vaihtoalue ovat RunFest-kylän itäpäässä mustan maaliportin ja Intersportin ilmapiylväiden välissä.

Vaihtoalue ja maali

Viestiosuutensa päätteeksi vaihtoon saapuva alittaa ensin mustan maaliportin.

Maaliportin alittamisen jälkeen jatketaan matkaa kymmenisen metriä vaihtoalueella odottavan seuraavan viestinviejän luo.

Juoksijat ja kävelijät, jotka haluavat mennä useamman peräkkäisen kierroksen tai jopa koko puolimaratonin (5 x 4,2 km) voivat jatkaa maaliportin alitettuaan suoraan uudelle kierrokselle.

Ajanotto

RunFest ei ole kilpailu. Jos haluatte tietää suoritukseenne käyttämänne ajan, suosittelemme käyttämään omaa ajanottoa.

Juomapiste

Juomapisteet sijaitsevat vaihto- ja maalialueen läheisyydessä. Tarjolla on vettä ja urheilujuomaa. Reitin varrella ei ole virallisia juomapisteitä.

Viestikapula & viestikapulakilpailu

Jokainen joukkue voi tuoda tapahtumaan oman viestikapulansa/maskottinsa. Tapahtumassa ei jaeta viestikapuloita, vaan tarvittaessa myös kädenläpsäys käy viestinviejän vaihdon merkiksi.

Suurta suosiota saanut **viestikapulakilpailu** on RunFest-viestin lisämauste ja osa tapahtumaan kuuluvaa hupiosuutta. Jokainen joukkue tuo tapahtumaan oman viestikapulansa/maskottinsa. Joka vuosi RunFestissä on nähty mitä kekseliäimpiä viestikapuloita halauksesta patonkiin, Nokian kapulapuhelimeen sekä keppiin ja porkkanaan. Helsingissä oli viestikapulana mm. ihka oikea poni, joka taisi viedä enemmän viestinviejää kuin toimia viestikapulana☺.

Osallistukaa* viestikapulakilpailuun somessa kertomalla viestikapulan tarina ja liittääkää mukaan **#RunFest #viestikapula**

Voittanut joukkue ilmoitetaan tapahtuman jälkeen RunFestin somekanavilla (facebook, Instagram ja Twitter). Muistakaa seurata!

Voittajajoukkueelle on luvassa ilmainen Firstbeatin hyvinvointimittaus (arvo 5 x 170 euroa).

*Kisaan voi osallistua myös paikan päällä ottamalla joukkuekuva kuvauspisteellä ja täyttämällä viestikapulakisalomake info-pisteellä!

Paras joukkueasukilpailu

Palkitsemme myös parhaimman tiimipuvun Firstbeatin hyvinvointianalyysillä. Osallistuminen käy samaan tapaan somessa tai paikan päällä kuin viestikapulakilpailussakin. [#RunFest](#) [#joukkueasu](#)

Paras kisaraportti

Miten meni noin niinku omasta mielestä? Kirjottakaa kisaraportti blogiin tai muualle someen (yrityksen tai henkilökohtaiseen) ja lähetä siitä linkki info@runfest.fi. Voit voittaa Intersportin lahjakortin.

Kannustuskisa

RunFestin henkeen kuuluu, että radan varrella kannustetaan raikuvasti kaikkia ohikulkevia viestinviejiä. Parhaita kannustajia palkitaan.

Rintanumerot


RunFestin rintanumerolapuissa on joukkueumeron lisäksi numero yhdestä viiteen, joka osoittaa viestinviejän viestiosuutta. Alla mallikuvissa joukkueen numero 10 ensimmäisen osuuden ja joukkueen numero 103 toisen osuuden rintanumerot. QR-koodi on uutta tapahtumakuvajärjestelmää varten.



Omat tapahtumakuvasi kätevästi

Löydät sinusta otetut kuvat kätevästi RunFestin facebook-sivun kautta! Linkki Pic2Go-järjestelmään ja kuviin tulee näkyviin, kun ensimmäiset kuvat on ladattu järjestelmään noin klo 19. Palvelu etsii kaikki kuvat, joissa rintanumerosi näkyy. Pääset jakamaan ne suoraan kisa-albumina omalle Facebook-sivullesi. **Suosittellemme pitämään rintanumeroa näkyvissä myös liikuntasuorituksen jälkeen.**

1. **Mene Facebook -sovelluksesi kautta RunFestin facebook-sivulle** ja löydät linkin kuvien lataamiseen tiedoista ja tuoreimmasta julkaisusta. Linkkiä klikkaamalla pääset syöttämään osallistumisnumerosi (joukkueosallistujat syöttävät joukkuenumero-osuus: esim 130-2) väliviivoineen kohtaan "Osallistumisnumeroni":



Enter your bib number to share your gallery

Osallistumisnumeroni

Hyväksyn [Käyttöehdot \(Terms of Use\)](#) ja [Yksityisyyskäytäntö \(Privacy Policy\)](#)

Jatka

Powered by [Pic2Go](#)

2. **Palvelu on etsinyt kaikki** sinusta tähän mennessä ladatut kuvat, joissa QR-koodisi näkyy. Numerosi syötettyä etene "Jaa kuvat" -painikkeesta viimeistelemään julkaisusi ja julkaise kisa-albumisi.
3. **Saat rekisteröitymisen jälkeen ilmoituksen** sähköpostiisi, kun sinusta on ladattu uusia kuvia!

Ensimmäiset kuvat ladataan järjestelmään noin klo 19. Uusia kuvia ladataan koko tapahtuman ajan.

Muuta huomioitavaa

INFO-TELTTA

Info-telttä sijaitsee RunFest-kylän pääsisäänkäynnin edessä. Info-telttä on auki klo 16:00-22:00.

Mikäli omatoiminarikkaa on välttämätöntä käyttää, se sijaitsee myös info-teltassa. Info-teltasta voi hakea rintanumeroiden lisäksi myös mahdollisia löytötavaroita.

TAVARASÄILYTYS JA LÖYTÖTAVARAT

Pieni itsepalvelunarikka sijaitsee info-teltassa.

Tarkoituksena on, että tavaroita säilytettäisiin joukkueen omassa tukikohdassa RunFest-kylässä, ja että joukkuekaverit vahtivat toistensa tavaroita viestin aikana.

Löytötavaroita voi tapahtuman aikana noutaa info-pisteestä, jonne kaikki löytötavarat tulee toimittaa säilytettäväksi. Tapahtuman jälkeen löytötavaroita voi tiedustella sähköpostitse osoitteesta info@runfest.fi.

SÄÄ JA VARUSTAUTUMINEN

Tarkista säätiedotus ja varustaudu kelin mukaan. Kannattaa varata matkaan kuivia ja lämpimiä vaihtovaatteita. RunFest kylässä on vaatteidenvaihtoteltat, mutta ei suihkutiloja. RunFest ei vastaa teltoihin jätetyistä tavaroista.

ENSIAPU

Tapahtuman EA-piste sijaitsee RunFest-kylän välittömässä läheisyydessä.

Tapahtuman sattuessa käänny lähimmän tapahtumajärjestäjän puoleen tai hakeudu ensiapupisteeseen. Jos kyse on sairaskohtauksesta, soita heti hätänumeroon 112.

WC:T JA PESEYTYMINEN

Tapahtuma-alueella sijaitsee bajamajoja ja pukuhuoneteltat. RunFest ei vastaa teltoihin jätetyistä tavaroista.

KULKUYHTEYDET JA PARKKEERAUS

Järjestäjä suosittelee saapumaan tapahtumapaikalle julkisilla kulkuvälineillä tai jalan. Pyöriä varten on tapahtuma-alueen edustalle varattu pyöräparkki. Autoille ei ole tapahtumaa varten erikseen varattua parkkialuetta.

VAKUUTUS

Kukin osallistuja / yritys huolehtii itse osallistujan vakuutuksesta. Järjestäjällä on tapahtumaa koskeva vastuuvakuutus.

KUVAAMINEN JA KUVIEN KÄYTTÖ

Tapahtuman järjestäjällä on vapaa käyttöoikeus tapahtumassa ottamilleen kuville ja videokuvamateriaaleille.

Jokaisen joukkueen on mahdollisuus ikuistaa mukanaolonsa joukkuekuvalla, jonka voi ottaa RunFest-kylässä sijaitsevassa joukkuekuvauspisteessä klo 16:30 lähtien.

YMPÄRISTÖ

Tapahtuma-alueella on runsaasti roskiksia. Huolehditään kaikki, että viestirata ja sen kaunis ympäristö pidetään siistinä!

Tapahtuma noudattaa ympäristökeskuksen ohjeita äänentasosta.

HYVÄNTEKEVÄISYYS

RunFest-tapahtuma tukee hyväntekeväisyyttä lahjoittamalla joukkueesi liikkumasta kilometrimäärästä (5 x 4.2 km) hyväntekeväisyyteen ja yleishyödylliseen toimintaan vähintään euron / kilometri. Kohteita vuonna 2017 ovat Aamu Suomen Lasten Syöpäsäätiö, Baltic Sea Action Group, CMI Rauhanvälittäjä, John Nurmisen Säätiön Puhdas Itämeri-hanke, Tukikummit sekä Oulun Pyrintö.

RunFest kannustaa yhteistyöyrityksiään ja osallistujia liittämään RunFestiin hyväntekeväisyselementtejä. Hyväntekeväisyyskohteille voi antaa myös suoria lahjoituksia. Lisätietoja Hyväntekeväisyys-sivullamme osoitteessa www.runfest.fi.

AAMU
Suomen Lasten Syöpäsäätiö



TUKIKUMMIT

Tärkeitä numeroita

HÄTÄKESKUS

112

TAPAHTUMAN JÄRJESTÄJÄ/INFO

040 869 8849

TAPAHTUMAN TARJOAVAT

RunFest Finland Oy & Oulun Pyrintö

YHDESSÄ



KALEVA Huomattavan hyvää sisältöä.

We RunFest For #hyvänhuvinjaurheilun vuoksi



TUKIKUMMIT