



KOTIRATAULTRA 29.1.2012

Kotirataultra on kaikille avoin kansainvälinen ultrajuoksu. Osallistuminen on helppoa, tapahtumapaikkana on jokaisen oma kotirata tai lenkki. Tarkat ohjeet suorittamisesta ja ajanotosta löytyy linkistä:

http://seponkotisivut.dreamhosters.com/public_html/kotirataultra/kotirataultra.php

Karhulan Katajaisten Juoksuclubi kutsuu ultrajuoksusta kiinnostuneet aloittamaan oman ultrajuoksunsa Karhulasta Sammon Talolta 29.1.2012 klo 08:30 (varapäivä 26.2.2012). Tule ajoissa paikan päälle. Yhdessä tehtynä juokseminen on vielä hausempaa.

Ilmoita osallistumisestasi ennakkoon eveliina.lukkarinen@kotkamills.fi , voit tulla myös suoraan paikan päälle.

Valittavana on mikä tahansa matka, joka sinulle tuntuu ultra-matkalta. Tuloksia ilmoitetaan ja kerätään 25 km, 50 km sekä muut matkat kategorioissa. Muista ilmoittaa oma tuloksesi virallisille sivuille sekä Eveliinalle. Kerro lyhyesti kuinka juoksu meni.

Osallistumisohjeita:

- muista valmistautua huolellisesti
- jokainen huolehtii omasta huollostaan (juomat, eväät, ym)
- tukikohdassamme voit säilyttää kaiken tarvittavat, Sammolla on mahdollisuus käydä myös juoksun päätteeksi suihkussa
- tule paikalle hyvissä ajoin
- jokainen huolehtii omasta matkan ja ajan mittauksestaan (katso reitit)
- Juoksuclubi on suunnitellut valmiiksi reittejä, voit juosta myös omia reittejäsi
- ilmoittaudu lähdössä laittamalla nimesi lähtijöiden listaan
- ilmoita lopettamisestasi samaan listaan
- jos keskeytät tai juokset esim. kotiin, muista ilmoittaa lopetuksesi

**Muistakaa, että kyseessä on kuntoilutapahtuma,
voittajia on kaikki osallistujat!**