



HIMOS TRAIL

-POLKUJUOKSUTAPAHTUMA

21.-22.8.2020

JÄMSÄ, HIMOS



swix

SWIXFACTOR:

Toimii Pohjolan oloissa

SWIX -treeniasut on suunniteltu pohjoisen oloihin ja pohjoismaalaiselle aktiiviliikkujallesi!

Tule, tutustu ja hanki omasi SPORTIA JÄMSÄN myyntipisteeltä!

www.swixsport.com

Instagram: [@swixsuomi](https://www.instagram.com/swixsuomi)
www.facebook.com/swixsportfi

TERVETULOA HIMOS TRAIL 2020 -POLKUJUOKSUUN!

Neljättä kertaa järjestettävä Himos Trail on vakiinnuttanut asemansa polkujuoksun kotimaisena suur tapahtumana. Alkuvuoden ilmoittautumistilanne ennusti tällekin vuodelle huimaa kasvua, mutta korona-ajasta johtuneet osallistumisrajoitukset sekä alkusyksyn epävarma tilanne ovat hillinneet kasvua. Tapahtuma toteutuu siitä huolimatta saman suuruisena kuin viime vuonna.

Himos Trail mielletään matalan kynnyksen polkujuoksuelämykseksi. Tarjoamme reiteillämme turvaa ja opastusta ensikertalaisille, jotta voit itse keskittyä oleelliseen eli poluilla liikkumiseen ja tunnelmasta nauttimiseen. Tästä käsiohjelmasta löydät kaiken oleellisen, mitä sinun pitää reitillä ja kisakeskuksessa toimiessa tietää ja ottaa huomioon.

Himos Trail on merkittävä liikuttaja. Yhden tapahtumapäivän aikana kirjataan yli 20 000 suorituskilometriä. Mahtavaa! Viime vuoteen verrattuna suosiota ovat kasvattaneet erityisesti Himos Trailin pidemmät matkat. Himoksen ympäristö tarjoaa tiiviissä paketissa monipuolisen polkukattauksen. Vähintäänkin riittävästi nousua fyysistä haastetta hakeville, mutta samalla loivempaa profiilia polkuliikkumisen ensikertalaiselle. Tapahtuman myötä on helppo kasvaa yhä isompiin saappaisiin ja unelmoida seuraavasta tavoiteportaasta. Tänäkin vuonna näemme jälleen tasokkaat taistelut Himoksen nousujen herruudesta.

Tavoitteemme on tarjota elämys, joka sisältää erilaisia kokemuksia maisemien ihastelusta itsensä voittamiseen ja sykehdyttävästä tunnelmasta lämpimään yhteisöllisyyteen. Järjestelypuolella kaiken takana häirii noin 100 intohimoista talkoolaista. Toimimme takuumiehinä sille, että mahdollisimman moni hypähtelee kotiin hymyssä suin.

Tämän vuoden uutena matkana meillä on Himos 36, joka on heti ensimmäisenä vuotena herättänyt mukavaa kiinnostusta. Lisäksi olemme uudistaneet tuttujen Enjoy- ja Easy-sarjojen reitin, jotta jokainen osallistuja pääsisi nauttimaan Paljakan avokallio-suoalueesta.

Himos Trail -tekee tänä vuonna myös polkujuoksuhistoriaa. Himos Extreme -matka lähetetään suorana TV-lähetyksenä ISTV:n kautta. Näin kärkikamppailua on mahdollista seurata vaikka kotisohvalta. Myös Veikkaus on ottanut Himos Extreme -sarjan pelikohteeksi.

Haluan lisäksi kiittää aivan käsittämättömän upeita yhteistyökumppaneitamme, jotka mahdollistavat meille verrattoman hulluttelun Himos Trail -poluilla koko viikonlopun ajan.

Pitäkäämme hauskaa ja NAUTITAAN!

Juha Taini
kilpailunjohtaja
Himos Trail -tapahtumat



DO WHAT
YOU LOVE
LONGER

SOLAR



FENIX® 6S
PRO SOLAR

INSTINCT® SOLAR

GARMIN

Garmin.com/solar

ERITYISOHJEET KORONA-TILANTEESTA JOHTUEN

1(3)

Poikkeusjärjestelyjen avulla Himos Trail pyrkii tapahtumaan osallistuvien kanssa omalta osaltaan toimimaan vastuullisesti koronaepidemian leviämisen ehkäisemiseksi.

OSALLISTUJARAJOITUKSET

Himos Trail siirtyy tapahtumassaan sarjakohtaisiin osallistumisrajoituksiin. Rajoitusten tarkoituksena on välttää kontakteja eri sarjoissa juoksevien kesken sekä säilyttää samaan aikaan tapahtumakeskuksessa oleilevien henkilöiden määrä alle 500 henkilön rajan. Himos Trail -tapahtuman lähdöt tapahtuvat 7 eri lähtöryhmässä klo 8.00-13.30 välisenä aikana. Uudet sarjakohtaiset osallistujarajoitukset ovat seuraavat: Vaellus 150, Easy 150, Enjoy 300, Challenge 300, Extreme 300, Himos 36 150, Himos Double-Extreme 150, Himos Team Spirit 15(joukkuetta).

SAAVU PAIKALLE TERVEENÄ

Tärkein turvallisuusohje on saapua paikalle terveenä. Jos tunnet sairauden merkkejä tapahtuman alla, niin on syytä jäädä pois tapahtumasta. Toki urheilusuoritus puolikuntoisena ei ole järkevää muutenkaan.

SAIRASTUMINEN TAPAHTUMAN AIKANA

Mikäli sairastut tapahtuman aikana, niin järjestäjä ohjaa osallistujan poistumaan tapahtuma-alueelta turvallisesti terveydentila huomioiden.

Oireisten kilpailijoiden ja tapahtuman talkoolaisten tulee olla yhteydessä omalle terveysasemalleen ja hakeutua sieltä saatujen ohjeiden mukaisesti koronavirustestiin. Virka-ajan ulkopuolella soitetaan Jämsän Terveiden päivystykseen, puh. 040 712 2555.

KONTAKTIEN VÄLTÄMINEN JA KÄSIHYGIENIA

Säilytä 1-2m turvaväli erityisesti tapahtumakeskuksen alueella, jonoissa, lähtöalueella sekä itse reitillä. Käytä tarjolla olevaa käsidesiä ennen kisatoimistossa asiointia, lähtöalueelle siirtyessä, huoltopisteillä, maalissa, WC-käyntien yhteydessä, tapahtumaruokailussa sekä ennen mahdollisia muita kontakteja. Erityisesti juoksun aikana, kun tulee tarve niistä tai sylkäistä, niin tee se turvallisesti muiden juoksijoiden kannalta.

SAAPUMINEN

Kisatoimisto sijaitsee pysäköintialueen ja tapahtumakeskukseen välissä. Hakeudu siihen jonoon, missä on oman matkasi ja sukunimesi mukaisten osallistujien osallistujakuoret.

TAPAHTUMAMATERIAALI

Tapahtumamateriaali noudetaan kisatoimistosta. Nouda materiaali jo perjantaina ruuhkien välttämiseksi, jos mahdollista. Kisatoimisto on avoinna pe 21.8 klo 17-21 ja la 22.8 klo 7-19. HUOM! Omat hakaneulat mukaan! Tapahtumamateriaali ei sisällä hakaneuloja! Osallistujapalkinto jaetaan poikkeuksellisesti jo tapahtumamateriaalin mukana kontaktien vähentämiseksi.



YLÄ-PORKKALAN TILA

Koskenpää, Jämsä

**Mehuja ympäri vuoden, keväällä
Kotisimaa, joulun aikaan joululaatikoita**



**"Perinteisiä makuja, suurella sydämellä."
Johan Porkkala ja Nina Asplund, Viljelijät**

Toivomme sinun säilyttävän varusteita esimerkiksi autossa pysäköintialueella. Varustesäilytys on kuitenkin tarjolla, jos tämä ei onnistu. Tapahtumamateriaali sisältää varustesäilytystarran, jonka voit itse asentaa ennen tavaroiden tuomista säilytykseen suorituksesi ajaksi.

WC-TILAT

WC-tilat on hajautettu useisiin eri pisteisiin. Bajamajat pysäköintialueen vieressä ja lähtöalueella sekä sisäväessat tapahtumakeskuksen kahvila-ravintolan kolmessa eri kerroksessa. Desinfioimme WC-tilojen pintoja tiuhaan tapahtumapäivän aikana.

LÄHTÖALUE

Lähtöön kokoontuminen tapahtuu 10min ennen oman sarjan lähtöä. Lähtö tapahtuu kuulutuksen ohjeiden mukaan. HUOM! Vuonna 2020 Himos Trailin kaikkien sarjojen lähtö on jaettu 3-6 lähtöryhmään, jotka kaikki kuitenkin lähtevät matkaan samaan aikaan. Yhdessä lähtöryhmässä on mukana korkeintaan 60 henkilöä. Osallistuja vastaa itse sopivan lähtöryhmän valinnasta tavoiteaikansa perusteella sekä hakeutuu oikeaan lähtöryhmään lähtöpaikalla. Katsto tarkempi kuvaus käsiohjelman kohdasta "LÄHDÖN ERITYISJÄRJESTELY".

Ensimmäinen kilometri on kaikissa sarjoissa väljempää ja leveämpää tietä, joten jonomuodostelmilla on aikaa syntyä. Toivomme osallistujilta malttia ja kanssakisaajien huomiointia erityisesti lähtötilanteessa ja kilpailun ensikilometreillä.

Vuonna 2020 Himos Trail ei järjestetä perinteistä ohjattua alkulämmittelyä ennen lähtöä kontaktien minimoimiseksi.

HUOLTOPISTEET

Huoltopisteillä tarjotaan vettä ja Aarja Health -urheilujuomaa. Lisäksi tarjolla on energiapitoista purtavaa, joka tarkoittaa sipsejä, suklaata(Pandan Salty Roasted Corn), banaaneita ja suolakurkkuja. Huom! Huoltopisteiden valikoimaa on vuodelle 2020 karsittu ja tarjolla on em. neljä tuotetta.

Huoltopisteelle saavuttaessa on tarjolla käsidesiä. Olemme yksittäispakanneet tuotteet paperipusseihin. Huoltopisteellä toimitaan "Sen otat johon kosket"-periaatteella. Ota haluamasi eväät tarjoilupisteeltä mukaasi ja jatkat matkaasi. Roskat roskapusseihin, jotka sijaitsevat sekä heti huoltopisteen jälkeen että jonkin matkan päässä reitillä. Noudata huoltopisteellä turvavälejä.

PESEYTYMINEN

Tartuntatilanteiden minimoimiseksi Himos Trail ei tarjoa peseytymistiloja vuoden 2020 tapahtumassa. 900m päässä tapahtumakeskuksesta sijaitsee uimapaikka, jossa on mahdollisuus käydä lenkin jälkeen peseytymässä. Lisäksi Jämsän uimahalli Koskikara palvelee klo 12-18 tapahtumapäivänä.

OSALLISTUJAPALKINNOT, ARVONTAPALKINNOT JA PALKINTOJENJAKO

Osallistujapalkinnot on jaettu poikkeuksellisesti jo valmiiksi osallistujakuoreen, jonka saat noutaessasi materiaali kisatoimistosta. Arvontapalkinnot ovat noudettavissa Himos Trail -kaupasta heti suorituksesi jälkeen. Kunniapalkinnot jaetaan normaalisti kuulutuksen ohjeiden mukaan lähikontaktiohjeita noudattaen.



Tavoitat meidät haluamallasi tavalla

Me OP Jämsässä olemme täällä sinua varten. Tavoitat meidät kasvotusten, puhelimessa ja verkkoviesteillä.

Ajanvarauksen ja puhelinnumerot löydät osoitteesta op.fi/jamsa. Sivuilta löytyy myös suorat numerot kohdasta: Soita suoraan OP Jämsän asiantuntijalle

Toivomme, että muksulapalvelua käytetään vain aivan välttämättömissä tilanteissa, joten pyri ensisijaisesti hoitamaan lapsesi hoito lähiomaistesi kanssa. Muksulaan ilmoittaudutaan ennakkoon ja linkki ilmoittautumiseen löytyy kilpailuohjeista.

TAPAHTUMARUOKAILU

Lauantain tapahtumapäivän ruokailu toteutetaan ravintolatoiminnan koronaohjeistuksien mukaisesti. Käsien desinfiointi ennen linjastolle saapumista on pakollista. Noudata turvavälejä jonoissa. Ravintolan koko pöytäkapasiteetti on käytössä terasseineen ja ravintolan tiloja puhdistetaan tiheästi. HUOM! Älä tule ravintolaan sisälle ollenkaan, jos olet oireinen!

JÄLJITYS

Himos Trail on ilmoittautumisen yhteydessä kerännyt kaikkien osallistujien yhteystiedot, joten pystymme tarvittaessa lähtöryhmittäin tavoittamaan kaikki tapahtuman osallistajat viranomaisien pyynnöstä.

Himos Trail pidättää oikeuden muutoksiin, mikäli aluehallintovirasto tekee päivityksiä ohjeistuksiin vallitsevan epidemiatilanteen muuttuessa.

Toivotamme kaikki osallistujat nauttimaan juoksemisen riemusta ja tapahtumaelämäyksestä! Yhdessä pystymme varmistamaan, että jokainen voi saapua tapahtumaan turvallisin mielin! Pidetään huolta toisistamme ohjeita noudattamalla ja nautitaan tapahtuman tunnelmasta!



HENKILÖSTÖÄN LIIKUTTAMASSA



HIMOS TRAIL -TYÖNANTAJAPAKETIT

Kokoa oma porukka, työntekijöitä tai kumppaneita, ja lähde Himoksen poluille liikkumaan. Reitin pituus valinnan mukaan 7-52 km. Liikkuminen tapahtuu merkatuilla poluilla, joilta ei voi eksyä. Reitillä huoltopisteitä ja lenkin jälkeen odottaa buffetruokailu. Arvontapalkintoja osallistujien kesken.

Työnantajapaketti sisältää normaalin osallistumisen Himos Trailiin buffetruokailuineen sekä yritykselle näkyvyyden "Henkilöstöään liikuttamassa" -osioon. Paketteja saatavilla viiden henkilölle ja luonnollisesti myös sitä suuremmille osallistujamäärille.

Himos Trail Työnantajapaketeissa ilmoittautumisten kerääminen ei kuormita sinua. Me hoidamme ilmoittautumisten vastaanottamisen puolestasi ilman excel-/sähköpostisähläystä. Olemme tehneet myös tarvittavat viestintämateriaalit sinulle valmiiksi. Joten mukaan lähteminen on helppoa.














Kaikki työnantajapaketit sisältävät myös Himos Trail -harjoitusohjelmat polkuliikkumisen vasta-alkajille. Osallistumisesta Himokselle on helppo tehdä työyhteisön yhteinen haaste.

[HTTPS://WWW.HIMOSTRAIL.FI/TYONANTAJAPAKETIT/](https://www.himostrail.fi/tyonantajapaketit/)

HIMOS TRAIL

-TAPAHTUMAKESKUSKARTTA

2020

-  INFO / KILPAILUKESKUS
-  HIMOS TRAIL -TUOTEMYYNÄNTI JA VARUSTESÄILYTYS
-  KILPAILUN HUOLTOPISTE
-  ENSIAPU
-  WC
-  TULOSPALVELU
-  BUFFEE-RUOKAILU
-  KAHVILA-RAVINTOLA
-  PYSÄKÖINTI
-  MUKSULA
-  KISATORI
-  KISASTUDIO JA TV-TUOTANTO
-  KILPAILUKAARI

KILPAILUNJOHTO JA ENSIAPU
040 778 9512
YLEINEN HÄTÄNUMERO 112
KILPAILUKESKUKSEN SIJAINTI
LÄNSIHIMOKSENTIE 85
42100 JÄMSÄ



50m

LÄHDÖN ERITYISJÄRJESTELYT

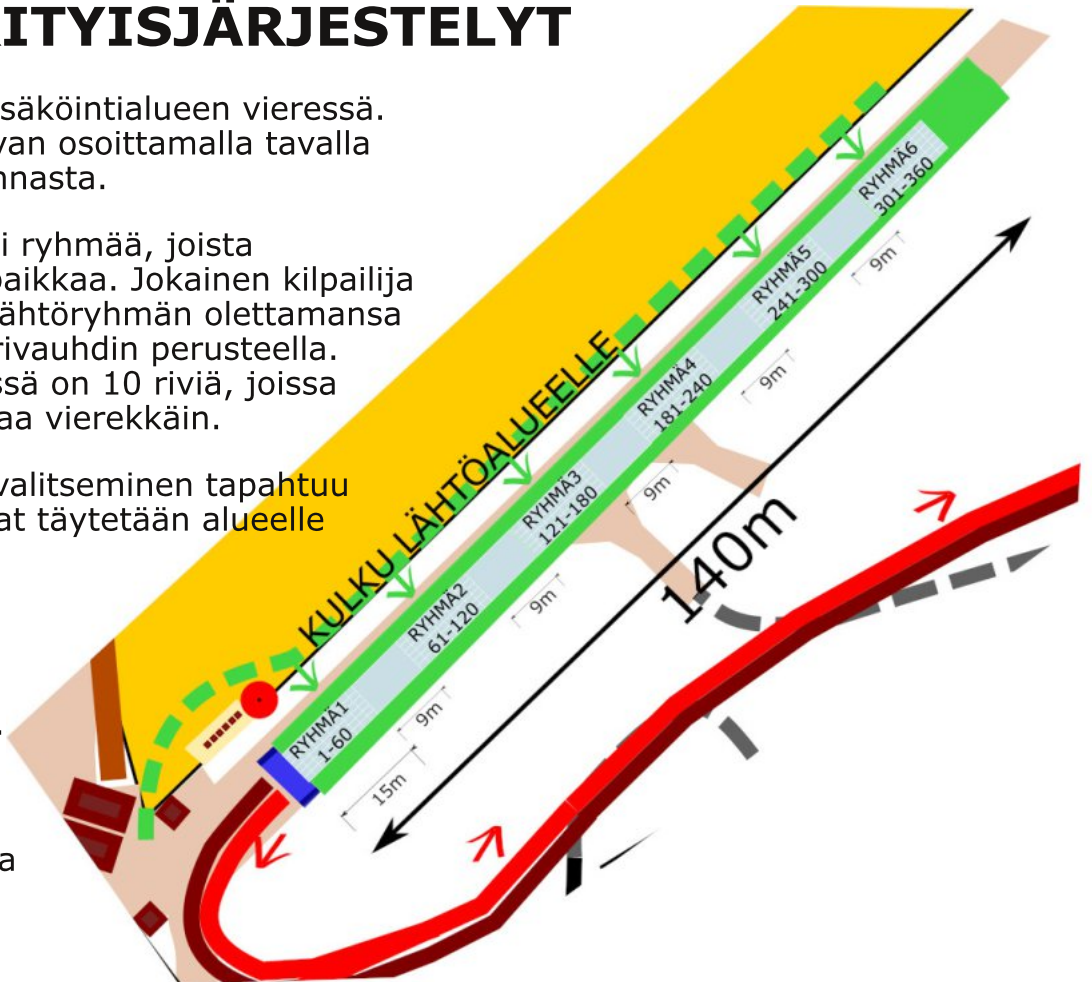
Lähtöalue sijaitsee pysäköintialueen vieressä. Alueelle siirrytään kuvan osoittamalla tavalla pysäköintialueen suunnasta.

Lähtöalueella on kuusi ryhmää, joista jokaisesta löytyy 60 paikkaa. Jokainen kilpailija valitsee haluamansa lähtöryhmän olettamansa loppuajan tai kilometrivauhdin perusteella. Kussakin lähtöryhmässä on 10 riviä, joissa jokaisessa on 6 paikkaa vierekkäin.

Lähtöalueella paikan valitseminen tapahtuu omatoimisesti ja paikat täytetään alueelle tulojärjestyksessä

Ensimmäisessä kaarteessa pidetään oman lähtöpaikan mukainen juoksulinja.

Lähtöalueella ja ensimmäisessä kaarteessa tavoitteena on säilyttää riittävät turvaetäisyydet.



Double Extreme 52 km (klo 8:00)

	RYHMÄN TAVOITEAIKA			
	Alaraja		Yläraja	
	Loppuaika	min/km	Loppuaika	min/km
RYHMÄ 1	4:20:00	05:00	6:00:00	06:55
RYHMÄ 2	6:00:00	06:55	7:15:00	08:22
RYHMÄ 3	7:15:00	08:22	10:00:00	11:32

Himos 36 km (klo 9:30)

	RYHMÄN TAVOITEAIKA			
	Alaraja		Yläraja	
	Loppuaika	min/km	Loppuaika	min/km
RYHMÄ 1	3:00:00	05:00	4:03:00	06:45
RYHMÄ 2	4:03:00	06:45	4:57:00	08:15
RYHMÄ 3	4:57:00	08:15	6:40:00	11:07

Extreme 26 km (klo 12:00)

	RYHMÄN TAVOITEAIKA			
	Alaraja		Yläraja	
	Loppuaika	min/km	Loppuaika	min/km
RYHMÄ 1	GPS-SEURATTAVAT			
RYHMÄ 2	2:00:00	04:37	2:40:00	06:09
RYHMÄ 3	2:40:00	06:09	3:00:00	06:55
RYHMÄ 4	3:00:00	06:55	3:20:00	07:42
RYHMÄ 5	3:20:00	07:42	3:40:00	08:28
RYHMÄ 6	3:40:00	08:28	6:00:00	13:51

Challenge 18 km (klo 13:30)

	RYHMÄN TAVOITEAIKA			
	Alaraja		Yläraja	
	Loppuaika	min/km	Loppuaika	min/km
RYHMÄ 1	1:10:00	03:53	1:40:00	05:33
RYHMÄ 2	1:40:00	05:33	2:00:00	06:40
RYHMÄ 3	2:00:00	06:40	2:20:00	07:47
RYHMÄ 4	2:20:00	07:47	2:40:00	08:53
RYHMÄ 5	2:40:00	08:53	3:00:00	10:00
RYHMÄ 6	3:00:00	10:00	4:30:00	15:00

Enjoy 11 km (klo 11:00)

	RYHMÄN TAVOITEAIKA			
	Alaraja		Yläraja	
	Loppuaika	min/km	Loppuaika	min/km
RYHMÄ 1	0:42:00	03:49	1:10:00	06:22
RYHMÄ 2	1:10:00	06:22	1:20:00	07:16
RYHMÄ 3	1:20:00	07:16	1:30:00	08:11
RYHMÄ 4	1:30:00	08:11	1:40:00	09:05
RYHMÄ 5	1:40:00	09:05	1:50:00	10:00
RYHMÄ 6	1:50:00	10:00	8:00:00	43:38

Easy 7 km (klo 10:15)

	RYHMÄN TAVOITEAIKA			
	Alaraja		Yläraja	
	Loppuaika	min/km	Loppuaika	min/km
RYHMÄ 1	0:26:00	03:43	1:00:00	08:34
RYHMÄ 2	1:00:00	08:34	1:20:00	11:26
RYHMÄ 3	1:20:00	11:26	5:00:00	42:51

LISÄKSI

Vaellus

Ryhmittyy lähtöalueelle alkuinfoa varten ryhmiin 1-3. Vaelluksella ei ole asetettuja tavoiteaikoja.

Team Spirit

Ryhmittyy lähtöalueelle Extreme-sarjan kanssa aloitusjuoksijan tavoiteajan mukaiselle paikalle.

JOMO ICE

**-kylmähoitotuotteet
edullisesti!**



2€

norm. 2,75 €

8€

norm. 10,06 €

**Jämsän apteekin myyntipiste
kisakeskuksessa!**



VERKKOSIVUApteekki^{fi}

www.verkkosivuapteekki.fi/polkujuoksijanapteekki



**Jämsän
APTEEKKI**



Jämsän apteekin myyntipiste
kisakeskuksessa!

**ORION
PHARMA**

Hyvinvointia rakentamassa

Notkeus on sinussa

Pidä nivelesi liikkeessä!*

24€

norm. 40,85 €



**Aktiiviset
liikkujat****

**Nivelille ja
rustoille***

**Glukosamiini-kondroitiinisulfaatti-
C-vitamiinivalmiste**

Valmistettu Suomessa

1 tabletti päivässä

*C-vitamiini edistää normaalia kollageenin muodostumista rustojen normaalia toimintaa varten.
**C-vitamiini tukee immuunijärjestelmän normaalia toimintaa raskaan liikunnan aikana ja sen jälkeen.



VERKKOSIVUApteekki.fi
www.verkkosivuapteekki.fi/polkujuoksijanapteekki



**Jämsän
APTEEKKI**

AIKATAULU

PERJANTAI 21.8.2020

17.00

Tapahtumakeskuksen kahvila-ravintola Himos Bistro avaa ovensa

17.00

Kisatoimisto aukeaa Länsi-Himoksen rinteiden alla

17.30-20.30

Lasagneruokailu, Himos Bistro

(vain 16.8. mennessä ennakkotilanneille, lue lisää himostrail.fi)

19.00

Himos Kids, lasten extreme-henkinen juoksutapahtuma

HIMOS KIDS, ALUSTAVA-AIKATAULU

19.00 Tytöt 6v, 1 kierros

19.08 Pojat 6v, 1 kierros

19.16 Tytöt 8v, 1 kierros

19.22 Pojat 8v, 1 kierros

19.28 Tytöt 10v, 2 kierrosta

19.36 Pojat 10v, 2 kierrosta

19.44 Tytöt 12v, 2 kierrosta

19.52 Pojat 12v, 2 kierrosta

20.00 Tytöt 14v, 2 kierrosta

20.08 Pojat 14v, 2 kierrosta

21.00

Kisatoimisto sulkee Länsi-Himoksen rinteiden alla

21.00

Himos Bistro sulkee ovensa





Jämsän apteekin myyntipiste
kisakeskuksessa!

ORION
PHARMA

Hyvinvointia rakentamassa

DEVISOL

Luotettava D₃-vitamiinin
lähde ympäri vuoden!

9€

norm. 12,08 €



20
mikrog



Raikas sitruksen makuinen
D₃-vitamiinitabletti



VERKKOSIVUapteekki.fi
www.verkkosivuaapteekki.fi/polkujuoksijanapteekki



Jämsän
APTEEKKI

AIKATAULU

LAUANTAI 24.8.2019

07.00

Kisatoimisto aukeaa Länsi-Himoksen rinteiden alla

07.00

Tapahtumakeskuksen kahvila-ravintola Himos Bistro avaa ovensa



08.00

Himos Double-Extreme (52 km) yhteislähtö

09.30

Himos 36 (36 km) yhteislähtö

09.45

Himos Vaellus starttaa ja ennen sitä alkuinfo lähtöalueella. (Suositeltu lähtöaika)

10.15

Himos Easy (7 km) yhteislähtö

11.00

Himos Enjoy (11 km) yhteislähtö

11.00-19.00

Keittobuffet, HimosBistrossa kilpailukeskuksessa

12.00

Himos Extreme yhteislähtö

Himos Team Spirit yhteislähtö

13.30

Himos Challenge yhteislähtö

18.00

Maali sulkeutuu

19.00

Kisailijoiden jälkipelit avautuvat

Tupa kitchen & bar (terassi), Säyryläntie 445, Jämsä

19.00

Himos Bistro sulkee ovensa

21.00

Himos Trail Party

Tupa kitchen & bar (terassi), Säyryläntie 445, Jämsä

Sportia[★] Jämsä

Myyntipiste Himos Trail -tapahtumatorilla
koko viikonlopun yhteistyössä
seuraavien tuotemerkkien kanssa

Bridgedale[👣]

Lundhags[®]

CAMELBAK[®]

SWIX[®]

SARVA

ULVANG



Sportia[★]
HEINONEN

Jämsä Säterintie 1, p. 014 718 704

RUOKAILUT

Himos Trailin ruokapalvelut hoitaa Himos Bistro, joka sijaitsee Himos Trail -tapahtumakeskuksen ytimessä osoitteessa Länsikeskuksentie 9.

PERJANTAINA 21.8.2020

LASAGNERUOKAILU KLO 17.30-20.30

Ainoastaan ennakoon tilanneille. Hinta 12 € / 7 € (lapset 4-12 v).
Tilaukset 16.8. mennessä osoitteessa himostrail.fi.

Sisältää:

- valinnan mukaan joko kasvislasagne tai jauhelihalasagne
- leipäpöytä
- raastepöytä
- ruokajuomat

LAUANTAINA 22.8.2020

KEITTOBUFFET KLO 11.00-19.00

Sisältää:

- keitto (L,G)
- salaattipöytä
- ruokajuomat
- leivät/levitteet
- kahvin tai teen
- ennakoon ilmoitetut erityisruokavaliot saat nimelläsi kassalta.

Keittobuffet sisältyy lauantain tapahtumapäivän kaikkien sarjojen osanottomaksuun.

Himos Trail on varannut huoltajille myyntiin rajoitetusti lippuja keittobuffettiin. Lippuja voit kysyä kisatoimistosta 10 € hintaan.

HIMOS BISTROSTA LISÄKSI

Himos Bistron aukioloaikoina tarjolla lämpimiä ja kylmiä virvokkeita sekä ranskalaisia, makkaraperunoita ja burgereita.



**“ Uusi VJ MAXx on kevyt, pitävä
ja hyvin vaimennettu polkukenkä.**

Se on minun valintani.”

- Juha Jumisko, ultrajuoksija.

#THEBESTGRIPONTHEPLANET

vjsport.fi

HIMOS TRAIL REITTIMERKINNÄT

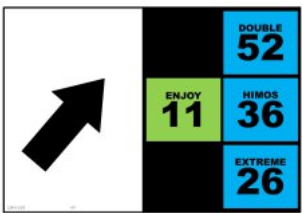
Himos Trail on panostanut selkeisiin ja aukottomiin reittimerkintöihin, kuten matalan kynnyksen polkujuoksutapahtuman kuuluukin. Haluamme varmistaa, että ensikertalainenkin saa turvallisen kokemuksen ilman pelkoa reitiltä eksymisestä.

Reitillä pysymisessä sinua auttavat:

- 1) Swix-reittiliput
- 2) Risteysalueen kyltit
- 3) Garmin -sulkunauhat
- 4) Himos Trail -reittioppaat

SWIX-REITTIKIPUT

Koko reitti on merkitty yhteistyökumppanimme SWIX:n lipuilla. Reitien varressa näet aina edelliseltä lipulta eli reittimerkiltä seuraavalle.



RISTEYSALUEEN KYLTIT

Polkujen risteyskohdissa on käytetty risteysaluekylttejä. Kylteissä löytyy sarjakohtainen "koodaus", joten oikealla reitillä pysyminen on vaivatonta. Risteyskylteissä saman informaation antaa värikoodi, kisamatkan pituus ja nimi. Sama värikoodi löytyy lisäksi osallistujan numerolapusta.

Kaikissa risteyksissä, joissa eri matkat haarautuvat on lisäksi opas, jolta voit kysyä tarvittaessa apua.

Risteyksissä, joita ennen on kyltti "Nyt tarkkana", kannattaa olla erityisen skarppina ja katsoa, että lähdet oikealle polulle. Vastuu oikean reitin kulkemisesta on kuitenkin sinulla.

OLETHAN TARKKANA RISTEYSKOHDISSA, JOISSA REITIT ERKANEVAT. LÄHDE OMAN VÄRIKOODISI / MATKASI MUKAISEEN SUUNTAAN!

GARMIN-SULKUNAUHA

Swix-reittiliput ja risteysaluekyltit pitävät sinut oikealla polulla. Näiden lisäksi reitillä on käytössä myös sulkunauha. Suljemme Garminin valkoisella sulkunauhalla kaikki oikealta polulta risteävät polunhaarat, joissa sinun olisi mahdollista hairahtua väärään suuntaan. Väärälle polulle eksyminen on mahdotonta.

Jos kaikesta huolimatta päädyt kulkemaan polulla, jolla ei ole Swixin reittilippuja, olet eksynyt reitiltä. Palaa takaisin, kunnes näet taas reittimerkkejä ja jatka oikeaan suuntaan.

ORION
PHARMA

Hyvinvointia rakentamassa

Suomessa valmistettu!

Multivita +B6 MAGNESIUMSITRAATTI

KAIKKI SARJAN TUOTTEET

10€

norm. 15,73 €



Jämsän apteekin myyntipiste kisakeskuksessa! 



VERKKOSIVU Apteekki^{li}

www.verkkosivuaapteekki.fi/polkujuoksijanapteekki



Jämsän
APTEEKKI

REITIT KILPAILUKESKUKSESSA

Lähtöjen lisäksi kilpailukeskuksesta lähdetään sarjasta riippuen eteläiselle tai pohjoiselle lenkille ja jokainen sarja tulee luonnollisesti maaliin. Pehdy näiden ohjeisiin etukäteen, jotta tiedät, kuinka sinun sarjasi reitti kilpailukeskuksessa missäkin vaiheessa kulkee.

LÄHDÖT KILPAILUKESKUKSESTA

Lähdöt suuntautuvat kilpailukeskuksesta joko eteläiselle tai pohjoiselle lenkille. Jokaisella sarjalla on oma lähtönsä ja juoksijoiden edessä ajava mönkijä ohjaa kilpailijat lähdössä oikealle reitille.

ETELÄISELLE LENKILLE



Himos Easy, Enjoy ja 36 suuntaavat lähdöstä eteläiselle lenkille.

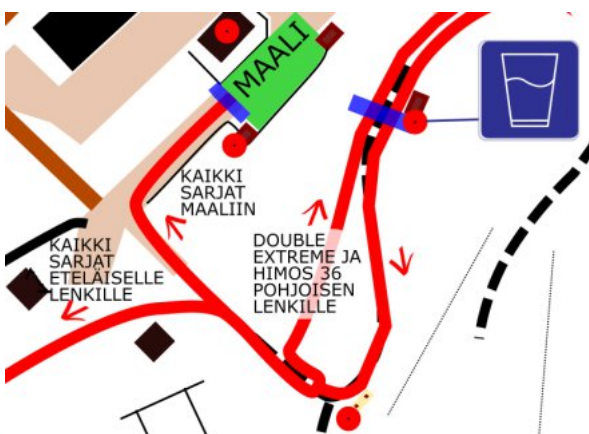
POHJOISELLE LENKILLE



Himos Challenge, Extreme ja Double-Extreme sekä Team Spirit suuntaavat lähdöstä pohjoiselle lenkille.

MAASTOSTA MAALIIN, ETELÄISELLE TAI POHJOISELLE LENKILLE

Kaikki sarjat saapuvat maastosta kisakeskukseen samaa uraa pitkin riippumatta siitä tuleeko kilpailija eteläiseltä vai pohjoiselta lenkiltä. Oikean reitin valinnassa kriittinen paikka on kilpailukeskushuollon jälkeinen risteysalue, jossa valitaan lähteekö kilpailija eteläiselle lenkille, pohjoiselle lenkille vai suuntaako maaliin. Ainoastaan Himos 36 ja Double Extreme -sarjat suuntaavat maastosta tullessa pohjoiselle lenkille.



1.risteys



2.risteys





Kisakeskus
Länsikeskuksentie 9

Himos Trail -tapahtuman ravintolapalvelut HimosBistrossa!
Avoimna perjantaina klo 17-21 ja lauantaina klo 7-19.

**KAUSIKORTIT 20/21
NYT MYNNISSÄ.
KUKA EHTII
TOKAAN KAPULAAN?**

Aikuiset

250 €
(norm. 490 €)

Lapset ja seniorit

170 € (norm. 336 €)

Osta 4.10. mennessä

Valloita Etelä- ja
Keski-Suomen
suurimmat rinteet!



#himos #himoskiresort

HIMOS-YHTIÖT OY | Puh. 020 711 9100 | www.himos.fi

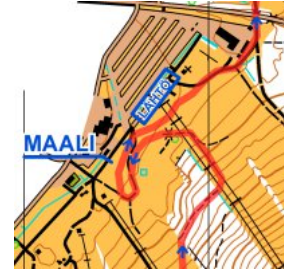
MAASTOSTA MAALIIN



ETELÄISELLE LENKILLE



POHJOISELLE LENKILLE



NÄIN ERI SARJAT KÄYVÄT KISAKESKUKSESSA

EASY JA ENJOY

- 1) Lähdöstä eteläiselle lenkille
- 2) maastosta maaliin

CHALLENGE JA EXTREME

- 1) Lähdöstä pohjoiselle lenkille
- 2) maastosta eteläiselle lenkille
- 3) maastosta maaliin

HIMOS 36

- 1) Lähdöstä eteläiselle lenkille
- 2) maastosta pohjoiselle lenkille
- 3) maastosta eteläiselle lenkille
- 4) maastosta maaliin

DOUBLE EXTREME

- 1) Lähdöstä pohjoiselle lenkille
- 2) maastosta eteläiselle lenkille
- 3) maastosta pohjoiselle lenkille
- 4) maastosta eteläiselle lenkille
- 5) maastosta maaliin



HIMOS KESKUSVARAAMO

Tyky- ja kokouspalvelut | Majoitus | Ravintolat
Aktiviteetit | Himos Arena | Himos Park | Tapahtumat



Himos Keskusvaraamo

puh. 020 711 9200 | himoslomat@himoslomat.fi | himoslomat.fi



**HIMOS
LOMAT**

ERITYISOHJE HIMOS VAELTAJILLE

Himos Vaellukseen osallistuvat voivat suunnitella reittinsä itse. Jokaiselle vaeltajalle annetaan Himos Trail -reittikartta, joka sisältää kaikki käytössä olevat reittivaihtoehdot.

HIMOS VAELTAJAN PERUSVAIHTOEHDOT

Himos Vaeltaja voi suunnata tapahtumakeskuksesta nautinnollisille poluille seuraamalla joko

keltaisia Easy (7km) -opasteita tai

punaisia Challenge (18 km) -opasteita.

Sekä punainen reitti että keltainen reitti löytyvät myös reittikartasta. Easy reitti ja sen lisälenkki tarjoavat selkeästi vähemmän nousumetrejä vaativampaan Challenge-reittiin verrattuna.

NÄIN TUUNAA VAELLUKSEN PERUSREITTIÄ

JOS OLET VALINNUT KELTAISEN HIMOS EASY -REITIN

Easy-reittiä sinun on mahdollista pidentää Sammalsuon lisälenkillä 4 km (kartassa vihreällä), seuraa vihreitä Enjoy-opasteita.

Mikäli kierrät Kaikki Himos Easy -reitit lisälenkin, on kokonaismatkasi 11 kilometriä.

JOS OLET VALINNUT PUNAISEN HIMOS CHALLENGE -REITIN

Challenge-reittiä sinun on mahdollista pidentää seuraavilla lisälenkeillä:

- Maisema lisälenkki 5 km (merkitty karttaan sinisellä, seuraa Extreme-opasteita)
- Sammalsuon lisälenkki 4 km (merkitty karttaa virheällä, seuraa Enjoy-opasteita)



HIMOSJÄMSÄ

Jämsän kaupunki



Vinkkejä lomillesi Jämsässä!

Jämsän kaupungin matkailuinfo

Tourist Information
Keskuskatu 17, 42100 Jämsä
www.himosjamsa.fi



Avoinna arkisin ma-pe klo 9–15

Mon-Fri 9:00–15:00

+358 50 372 0069

info@jamsa.fi



Jämsä - Elämäsi tarina.



KILPAILUOHJEET

1(5)

HUOM! Tutustu myös tapahtuman poikkeusjärjestelyihin ja erityisohjeisiin, jotka sisältävät runsaasti yksityiskohtia koronapandemian vaatiman vastuullisuuden vuoksi!

ENNEN KILPAILUA

SAAPUMINEN

Tapahtumakeskuksen navigointiosoite on Länsi-Himoksentie 85, Jämsä. Opastukset paikoitukseen alkavat valtatieltä 9 Himoksen liittymästä. Seuraa opasteita ja liikenteenohjaajien ohjeita. Paikoitus sijaitsee tapahtumakeskuksen välittömässä läheisyydessä.

Himokseen on hyvät julkiset liikenneyhteydet. Junat pysähtyvät Jämsän keskustan tuntumassa ja bussilla pääset suoraan Himokseen. Esimerkiksi Tampereelta ja Jyväskylästä kulkevilla edullisilla Onnibusseilla on pysäkkinsä Himoksen kohdalla.

KILPAILUMATERIAALI

Kilpailumateriaali noudetaan kisatoimistosta. Kilpailumateriaali pitää sisällään kilpailunumeron, johon on kiinnitetty ajanottosiru. Kilpailijalla tulee olla mukana OMAT HAKANEULAT. Huom! Tuloksen saamiseksi kuljeta kilpailunumeroa rinnassa aina lähdöstä maaliviivan ylitykseen saakka. Numero tulee ehdottomasti olla kiinnitettynä juoksijan etupuolelle. Himos Kids- ja Himos Vaellus -sarjojen osallistujat saavat rintanumeron ilman ajanottosirua.

Kaikkien lauantain sarjojen kisamateriaaliin kuuluu reittikartta, joka on varustettu kilometrimerkinnöin. Karttaan on lisäksi merkitty huoltopisteet sekä kilpailunjohdon ja ensiavun puhelinnumerot.

Kilpailumateriaali sisältää ruokalipun keittobuffettiin kaikille lauantain kisapäivän osallistujille. Perjantain Himos Kids ei sisällä ruokailua, mutta perjantaina on saatavilla lasagneruokailu tapahtumakeskuksen Himos Bistrost klo 17.30-20.30. Lasagneruokailu on varattava ennakkotilauksella!

KILPAILUVARUSTEET

Kenkävalinnaksi suosittelemme maastojuoksukenkää tai hyvää aikaa tavoittelevalle liukkaammalla kelillä jopa nastaria. Tavallisella lenkkarillakin reitistä selviää hienosti. Juomaliivi ja lisäenergia ovat suositeltavia erityisesti Himos Extremen, Himos 36:n ja Himos Double-Extremen kiertäjillä. Himos Trail -tapahtumassa osallistujalle ei ole asetettu pakollisia varusteita.

HOTELLI HELPOTUS

Tapahtumakeskuksessa on runsaasti WC-tiloja. WC-tilat on merkitty tapahtumakeskuskarttaan. Osa WC-tiloista sijaitsee Himos Bistron kolmessa eri kerroksessa ja osa ulkona bajamajoissa.



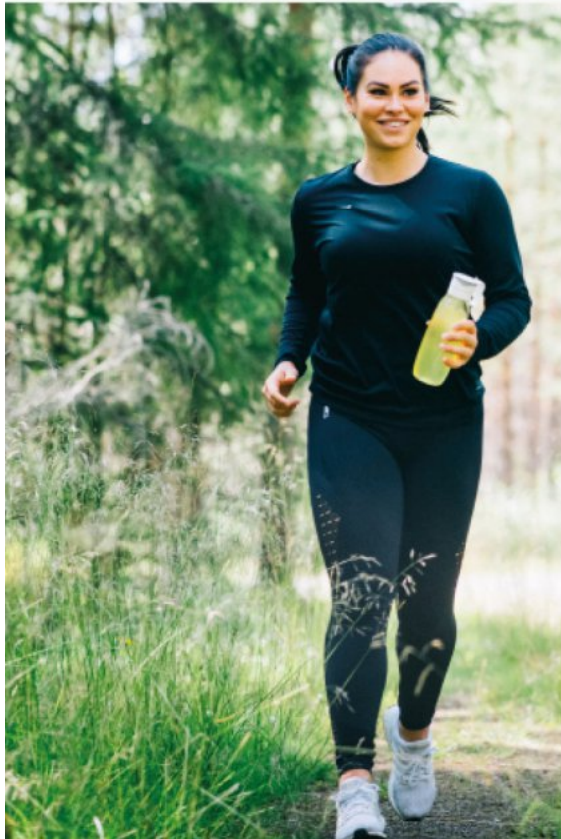
Koodilla **HIMOSTRAIL20** saat **-20%** koko tilauksesta.*

Puhdasta **energiaa**

AARJAHEALTH.COM



*Tarjous voimassa 30.9.2020 saakka osoitteessa aarjahealth.com



Luonnollinen urheilujuoma
- maku ja väri luonnon tyrnistä ja sitruunasta! Aarja Healthin **Isotonista SPORTY BOOST Performance** -urheilujuomaa on tarjolla reitin varrella.



Tapahtumakeskuksessa toimii varustesäilytys narikkaperiaatteella kilpailun ajan. Varustesäilytys on käytössä vain lauantain kilpailupäivänä. Sinulla on myös mahdollisuus säilyttää varusteita autossa aivan tapahtumakeskuksen vieressä ja tuoda pelkkä avain säilytykseen. Toivomme varustesäilytystä vuoden 2020 tapahtumassa käytettävän vain aivan välttämättömissä tilanteissa.

MUKSULA

Tapahtumakeskuksessa toimii muksula, joka vastaa lasten leikittämisestä, juoksuttamisesta ja hoidosta vanhempien kisasuorituksen aikana. Muksulassa lapsi tarvitsee omat eväät ja säänmukaisen ulkovaatetuksen. Lapsen tulee olla sen verran omatoiminen, ettei hän sido hoitajia täysin itselleen. Ilmoita lapsesi muksulaan su 16.8 klo 20! Linkki löytyy himostrail.fi -sivuilta. Toivomme muksulapalvelua käytettävän vuoden 2020 Himos Trail -tapahtumassa vain aivan välttämättömissä tilanteissa. Jos lapsen hoito on mahdollista järjestää sukulaisten voimin, niin toivomme näin toimittavan.

URHEILUKAUPAT

Tapahtumakeskuksessa operoi kisatori kauppiaineen, josta voi hankkia viime hetken varusteita kengistä muihin juoksuvarusteisiin ja juomavöistä urheiluravinteisiin.

KILPAILUN AIKANA**SÄÄNNÖT**

Kilpailussa noudatetaan järjestäjän kilpailuohjeissa antamia ohjeita.

Kilpailijan suoritus johtaa hylkäämiseen, mikäli hän poikkeaa/oikaisee merkityltä reitiltä. Reitiltä harhautuneen kilpailijan on palattava takaisin samasta kohdasta, josta hän on alunperin poistunut merkityltä reitiltä. Mikäli kilpailijan reitiltä harhautumisen voidaan katsoa johtuvan kilpailun järjestäjän reittimerkkauksessa olleesta virheestä tai siihen rinnastettavasta muusta tekijästä, on kilpailunjohdolla mahdollisuus ohjata kilpailija takaisin kilpailureitille myös muusta kohdasta, mikäli tämä kilpailijoiden tasapuolisen kohtelun ja täysimääräisen reitin suorittamisen näkökulmasta on mahdollista.

Kilpailussa noudatetaan herrasmiessääntöjä ja otetaan kanssakilpailija huomioon niin tiiviissä lähtörytäkässä kuin reitin varrella. Kapeimmissa kohdin reittiä nopeammalla kilpailijalla on oikeus pyytää ja saada tilaa ohitukseen.

Havaituista sääntörikkomuksista on raportoitava kilpailun johdolle tunnin kuluessa sääntöjä rikkoneen kilpailijan maaliin saapumisesta. Kilpailun johto tekee päätökset mahdollisesta hylkäämisestä.

Kilpailun johdon päätöksestä on mahdollisuus tehdä vastalause. Vastalause tulee jättää 15min kuluessa tulosten julkaisemisesta. Kilpailussa toimii kolmihenkinen osallistujista koostuva tuomarineuvosto, joka käsittelee kilpailunjohdon päätöksistä tehdyt vastalauseet. Tuomarineuvoston tekemä päätös on lopullinen.



JUOKSIJAN LIPPIS – LUOTETTAVA LENKKIKAVERI

Pehmeä lippis joustaa ja kuivuu nopeasti, suojaa auringolta, heijastaa pimeässä, säädettävä hihna, pakkautuu pieneen tilaan... urheiluun suunniteltu!



LIVE MORE NOW

Maahantuonti: Vandernet Oy • Katso lähin jälleenmyyjäsi: www.vandernet.com •  Buff Suomi

Lähtöön kokoontuminen tapahtuu 10min ennen oman sarjan lähtöä. Lähtöajat näkyvät kilpailuaikataulusta. Lähtö tapahtuu kuulutuksen ohjeiden mukaan. HUOM! Vuonna 2020 Himos Trailin kaikkien sarjojen lähtö on jaettu 3-6 lähtöryhmään, jotka kaikki kuitenkin lähtevät matkaan samaan aikaan. Yhdessä lähtöryhmässä on mukana korkeintaan 60 henkilöä. Osallistuja vastaa itse sopivan lähtöryhmän valinnasta tavoiteaikansa perusteella sekä hakeutuu oikeaan lähtöryhmään lähtöpaikalla. Perehdy lähtöprosessiin (erillisohje) ja valitse oma tavoiteaikasi ja sitä myöten myös lähtöryhmäsi!

Himos Kids juostaan ikäryhmä kerrallaan kuuluttajan ohjeistuksen mukaan. Alustava aikataulu löytyy tapahtuma-aikataulusta.

REITIN MERKINTÄ

Reitti on merkitty selkeimmistä kohdistaan näkyvillä reittimerkeillä, joiden päässä liehuu yhteistyökumppani SWIX:n lippu. Epäselvissä kohdin merkintäväliä on tihennetty. Siirtymiset uusille poluille on merkitty yhtenäisellä Garmin -nauhalla ja kylteillä. Lisäksi kilometrien etenemistä seurataan omilla kylteillään. Reitin varrella on toimitsijoita, jotka on sijoitettu haastavimpiin risteyskohtiin.

Reittimerkinnät kuvattu erikseen.

HUOLTOPISTEET

Himos Easy sisältää yhden huoltopisteen, Himos Enjoy kaksi, Himos Challenge neljä, Himos Extreme viisi, Himos 36 kahdeksan ja Himos Double-Extreme 11. Huoltopisteet on merkitty reittikarttoihin.

Huoltopisteillä tarjotaan vettä ja Aarja Health -urheilujuomaa. Lisäksi tarjolla on energiapitoista purtavaa, joka tarkoittaa sipsejä, suklaata(Pandan Salty Roasted Corn), banaaneita ja suolakurkkuja. Huom! Huoltopisteiden valikoimaa on vuodelle 2020 karsittu ja tarjolla on em. neljä tuotetta.

Huoltopisteelle saavuttaessa on tarjolla käsidesiä. Olemme yksittäispakanneet tuotteet paperipusseihin. Huoltopisteellä toimitaan "Sen otat johon kosket"-periaatteella. Ota haluamasi eväät tarjoilupisteeltä mukaasi ja jatkat matkaasi. Roskat roskapusseihin, jotka sijaitsevat sekä heti huoltopisteen jälkeen että jonkin matkan päässä reitillä. Noudata huoltopisteellä turvavälejä.

Roskaaminen on kielletty ja johtaa hylkäämiseen.

Himos Challenge ja Himos Extreme vierailevat tapahtumakeskuksessa kerran kilpailun aikana, Himos 36 kahdesti ja Himos Double-Extreme kolmesti. Himos Trail sallii lisäksi oman huollon kilpailun aikana.



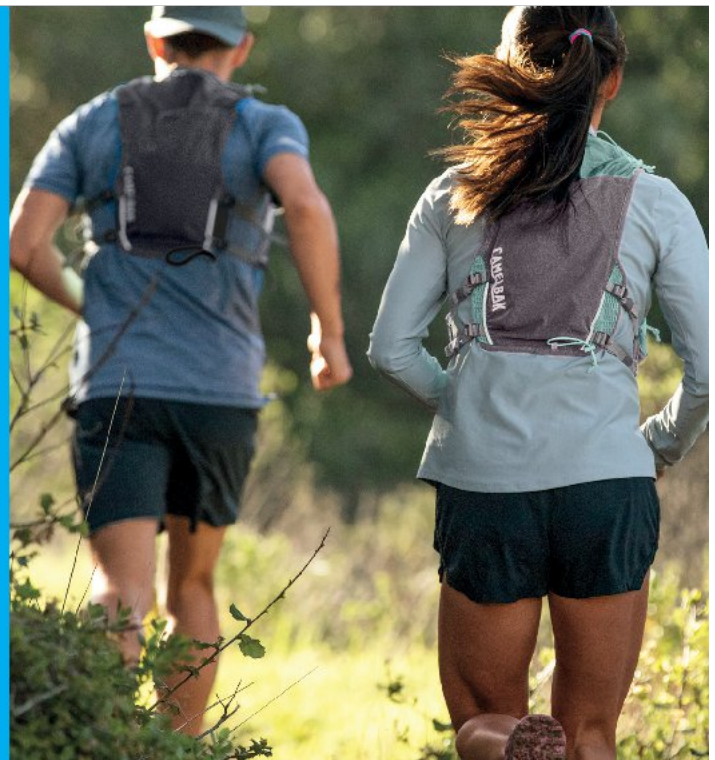
CamelBak Zephyr -juoksuliiveissä on kaikki mitä tarvitset

- Edessä kaksi joustavaa taskua, joissa pehmeät Quick Stow -juomapullot (0,5 l)
- Selkäpuolella tilat varusteille ja (1,5 l) juomasäiliölle.
- Vetoketjutasku puhelimelle ja kuminauhallinen tasku
- Kokonaistilavuus 12 l
- Paino 200 g
- Säädettävät rintaremmit
- Heijastin-logo
- Kiinnityspaikka sauvoille
- Naisten ja miesten mallit

*Menossa mukana
ergonomisesti kuin
erämaalaivan kyttyrät*

CAMELBAK®

VÄLIHUIKKA-SPECIALISTI JO VUODESTA 1989



VAIHTOALUEET (TEAM SPIRIT)

4(5)

Himos Team Spirit-sarjassa on käytössä vaihtoalueet. Vaihtoalueet on merkitty reittikarttaan ja itse reitille "VAIHTOALUE"-kyltein. Himos Team Spirit on jaettu 8 etappiin, jotka joukkue voi jakaa jäsentensä kesken valitsemallaan tavalla.

Himos Team Spirit -sarjassa joukkueessa on 3-5 juoksijaa. Joukkue juoksee Himos Extremen 26km:n reitin viestinä. Yksi viestinviejä voi juosta useita etappeja, mutta jokaisen joukkueen jäsenen on taivallettava vähintään yksi etappi. Etapit löytyvät reittikartasta.

Joukkueen jokaisella jäsenellä on kilpailunumero. Ainoastaan viimeisen etapin juoksijalla (tuo joukkueen maaliin) on numerossaan ajanottosiru. Joukkueen on huolehdittava, että eri väripohjalla oleva ajanottosirun sisältävä numero on puettuna nimenomaan viimeisen etapin juoksijan rintaan. Vaihto suoritetaan etappien välillä hygienisellä kyynäpäätervehdyksellä.

ENSIAPU

Kilpailun ensiapupiste sijaitsee maalissa. Reittikartasta löydät ensiavun ja kilpailunjohdon numeron.

Mikäli tarvitset apua kilpailun aikana, niin ota yhteyttä reitin varrelta tasaiseen tahtiin löytyviin toimitsijoihin tai kerro avun tarpeesta muille kilpailijoille, jotka ovat kilpailun lomassakin auttamisvelvollisia.

Kilpailun järjestäjä ei vakuuta kilpailuun osallistuvia, vaan jokainen kilpailija huolehtii omasta vakuutusturvastaan itsenäisesti.

KESKEYTTÄMINEN

Keskeyttäneet kilpailijat ilmoittautuvat maalissa. Järjestäjä kontrolloi, että kaikki matkaan lähtevät saapuvat maaliin. Ilmoittautumalla maalissa vältämme turhat maastoetsinnät.

MAALI

Maali suljetaan klo 18.00. Myös keskeyttäneet käyvät maalissa ilmoittautumassa.

Vettä, Ylä-Porkkalan tilan mehua ja energiapitoista purtavaa on saatavilla välittömästi maaliin saapumisen jälkeen. Tarjottavat ovat maalin tarjoilupisteellä paperipusseihin yksittäispakattuina. Huolehdi turvaväleistä ja koske vain niihin eväspusseihin, mitkä aiot ottaa mukaasi.

KILPAILUN JÄLKEEN

PESEYTYMINEN

Koronaan liittyvistä poikkeusoloista johtuen emme tarjoa tapahtumakeskuksessa peseytymismahdollisuutta normaaliin tapaan. Uintiystävällinen järvi sijaitsee lähistöllä(900 m) ja rannan lähistöllä on myös runsaasti parkkitilaa (sijainti <https://bit.ly/3arx2mm>). Jämsän uimahalli Koskikara palvelee tapahtumapäivänä klo 12-18.



HIMOS WINTER TRAIL

JÄLLEEN TAMMI-HELMIKUUSSA 2021

**ÄLÄ MISSAA TÄTÄ
TALVIKLASSIKKOA!**

Himos Winter tarjoaa sykähdyttäviä polkuelämyksiä talvisessa Himoksessa. Luvassa on jälleen tunnelmallinen yöpolku sekä raikas päiväpolku.

Lisätietoa viime vuoden tapahtumasta löytyy osoitteesta

WINTER.HIMOSTRAIL.FI

RUOKAILU

5(5)

Perjantaina Himos Kids-tapahtuman yhteydessä Himos Bistrossa tarjolla lasagneruokailu ennakkoon ostettuna hintaan 12/7 €. Lasagneruokailu on saatavilla vain ennakkoon tilanneille. Tilaukset su 16.8 klo 24 mennessä!

Lauantain tapahtumassa osanottomaksuun sisältyy keittobuffet tapahtumakeskuksen Himos Bistrossa. Käytä käsidesiä ennen linjastolle siirtymistä, noudata turvavälejä ja pyri syömään samassa pöydässä oman seurueesi kanssa. Keittobuffet aukeaa klo 11.00 ja sulkeutuu klo 19.00. Ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä erikoisruokavaliosta. Ruokalipun keittobuffettiin saat kisamateriaalisi mukana.

Himos Trail on varannut huoltajille myyntiin rajoitetusti lippuja keittobuffettiin. Lippuja voit kysyä kisatoimistosta 10e hintaan lauantaina 22. 8 klo 10 alkaen.

Himos Bistrossa lisäksi myynnissä ranskalaisia, makkaraperunoita ja burgereita.

KAHVILA

Tapahtumakeskuksessa palvelee kahvila, jossa tarjolla pientä suolaista ja makeaa purtavaa sekä kahvia/teetä ja juomia.

TULOKSET

Tapahtumassa on reaaliaikainen ONLINE-tulosseuranta tulospalvelun sivujen kautta (pl. Himos Kids ja Himos Vaellus). **himostrail.fi/tulokset**

PALKINNOT

Sarjojen palkintojenjako järjestetään noin 1h voittajien maaliintulon jälkeen. Arvontapalkinnot ovat noudettavissa maaliin saapumisen jälkeen. Arvontavoittajat selviävät kisatoimiston yhteydessä sijaitsevalta taululta. Himos Kids-tapahtumassa palkinnot jaetaan heti kilpailijan saavuttua maaliin.

HIMOS TRAIL PARTY

Viikonlopun päättävä Himos Trail Party vauhdittaa tunnelmasta vastaavan DJ:n saattelemana Himoksen After Ski-tunnelmaan Tupa kitchen & barin terassilla osoitteessa Säyryläntie 445, Jämsä. Ovet aukeavat klo 19 ja varsinainen Himos Trail Party starttaa klo 21.00. Ei pääsymaksua.

Illan alkuvaiheessa Himos Trail-palkitsee vuoden 2020 Himos Trail-somepersoonan sekä Himos Trail Kilometrikisan voittajan. Kilometrikisan voittaa eniten kilometrejä Himos Trail-tapahtumassa kerännyt seura/yritys/yhteisö. Kilometrikisaan osallistuvat poimitaan tuloksista samalla seuran/yrityksen/yhteisön nimellä esiintyneistä. Palkitsemme kilometrikisan voittajan kiertopalkinnolla ja tarjoamme voittaneelle yhteisölle vuoden 2021 Himos Trail-osallistumiset 50% alennuksella.

KUVAT JA VIDEOT

Tapahtumasta tuotetaan kuva- ja videomateriaalia, jota jaetaan kilpailuiden kotisivuilla. Osanottajilla on mahdollisuus jakaa kisakuvia mm. omilla somekanavillaan. Käytä tunnisteita #himostrail ja/tai #himostrail2020. Kuvaajan nimi on kohteliasta mainita kuvien jakamisen yhteydessä.



REITILLE KANNUSTAMAAN

Omat huoltojoukot ovat tervetulleita seuraamaan Himos Trail -tapahtumaa. Pyydämme paikalle saapuvia huoltojoukkoja noudattamaan tapahtuman turvallisuusmääräyksiä koronatilanteesta johtuen. Tapahtumakeskuksessa löytyvät kahvilapalvelut ja ruokailumahdollisuus, joten päivän viettäminen tapahtumien ytimessä on helppoa.

Tapahtumakeskuksessa pystyt kuulutuksen kautta pysymään selvillä juoksijoiden etenemisestä. Lisäksi Double Extreme, Extreme, Challenge ja Team Spirit -sarjojen reitti kulkee aivan tapahtumakeskuksen ytimen ohi.

Mikäli haluat seuraamaan / kannustamaan reitin varrelle, on sekin mahdollista. Osaan paikoista pääsee helposti autolla, mutta osaan paikoista on tarve kulkea tapahtumareittejä pitkin. Oheiseen karttaan on numeroilla merkitty suositellut katselupisteet. Easy- ja Enjoy-reiteille sekä Sammalsuon lisälenkille kulkeminen jalan kisakeskuksesta käsin. Extreme ja Challenge -reiteille Pohjois-Himokseen voit siirtyä autolla ajamalla Pohjois-Himoksen päällä olevalle parkkipaikalle. Kivijärventiellä omalla autolla liikennöinti on kiellettyä.

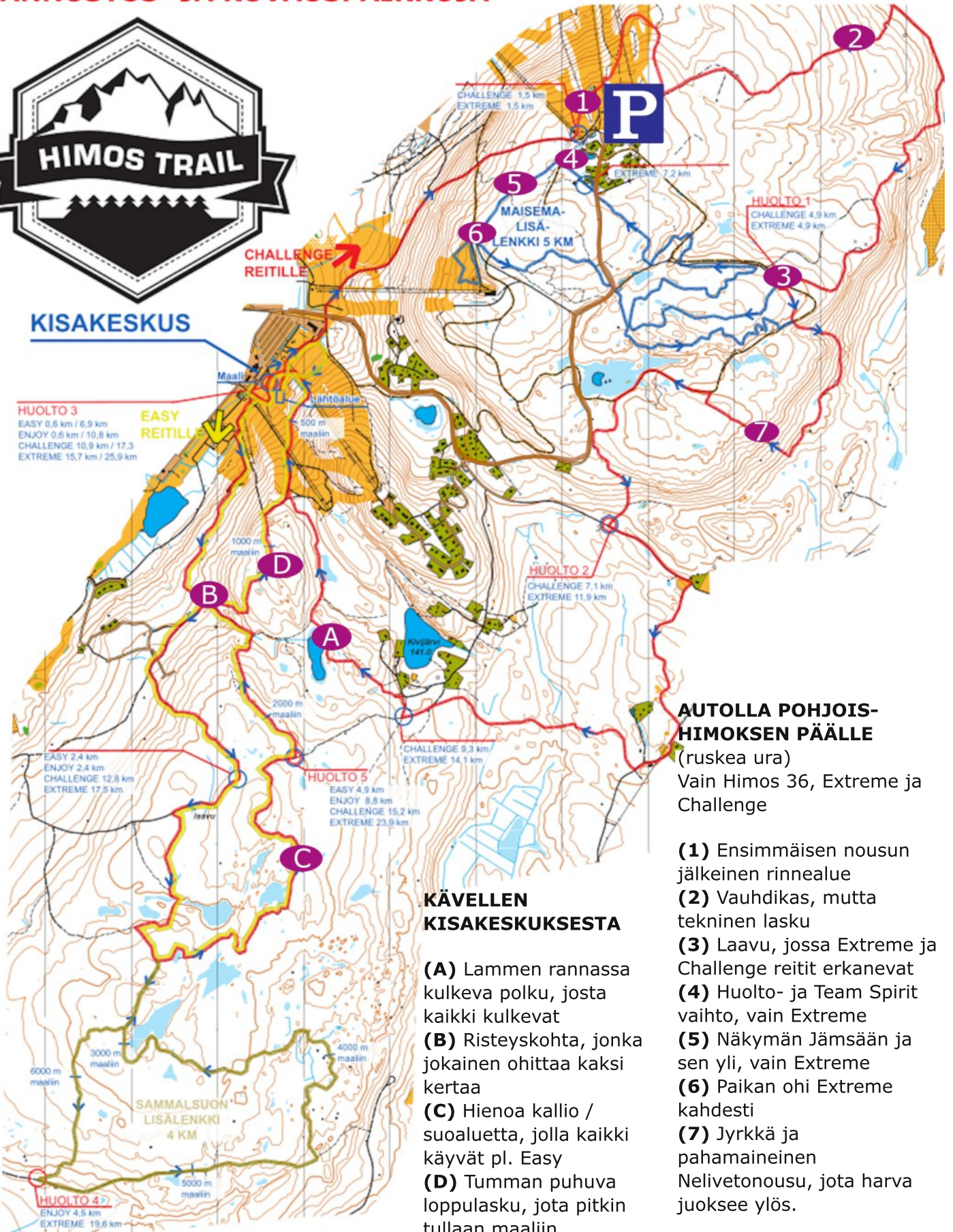
HUOM! Liikkuminen tapahtumareiteillä on sallittua, mutta muistathan antaa tietä niille, jotka kulkevat numerolappu rinnassa.

HimosTrail 2020

KANNUSTUS- JA KUVAUSPAIKKOJA



KISAKESKUS



AUTOLLA POHJOIS-HIMOKSEN PÄÄLLE

(ruskea ura)

Vain Himos 36, Extreme ja Challenge

- (1) Ensimmäisen nousun jälkeinen rinnealue
- (2) Vauhdikas, mutta tekninen lasku
- (3) Laavu, jossa Extreme ja Challenge reitit erkanevat
- (4) Huolto- ja Team Spirit vaihto, vain Extreme
- (5) Näkymän Jämsään ja sen yli, vain Extreme
- (6) Paikan ohi Extreme kahdesti
- (7) Jyrkkä ja pahamaineinen Nelivetonousu, jota harva juoksee ylös.

KÄVELLEN KISAKESKUKSESTA

- (A) Lammen rannassa kulkeva polku, josta kaikki kulkevat
- (B) Risteyskohta, jonka jokainen ohittaa kaksi kertaa
- (C) Hienoa kallio / suoaluetta, jolla kaikki käyvät pl. Easy
- (D) Tumman puhuva loppulasku, jota pitkin tullaan maaliin

HIMOS TRAIL -REITTIKARTAT

Himos Trail -reittikartat jaetaan jokaiselle osallistujalle säänkestävälle paperille tulostettuna.

Reittikartat löydät osoitteesta:

HIMOSTRAIL.FI/REITTIKARTAT

HimosTrail 2020
VAELLUS

KISAKESKUS

KILPAILUOHJE JA ENSIAPU
040 778 9512
YLEINEN HÄTÄNUMERO
112

KUULLUKSEN PERUSREITIT:
CHALLENGE - 18 KM - PUURANGIT
HELLENKSEN LISÄREITIT
ENJOY LISÄREITTI - 4 KM
EXTREME LISÄREITTI - 5 KM

LUPINE, GARMIN, JÄMSÄ, HimoS, Sportia Jämsä, SWIX, CAMELBAK, Bridgedale, PANDA, HIMOS LOMAT, HIMOS EPIC MTB, Buff

HimosTrail 2020
TEAM SPIRIT (26km)

KISAKESKUS

KILPAILUOHJE JA ENSIAPU
040 778 9512
YLEINEN HÄTÄNUMERO
112

TEAM SPIRIT -OHJEET:
ETAPPI 1 - 5 km
ETAPPI 2 - 5 km
ETAPPI 3 - 4 km
ETAPPI 4 - 2 km
ETAPPI 5 - 4 km
ETAPPI 6 - 4 km
ETAPPI 7 - 2 km

LUPINE, GARMIN, JÄMSÄ, HimoS, Sportia Jämsä, SWIX, CAMELBAK, Bridgedale, PANDA, HIMOS LOMAT, HIMOS EPIC MTB, Buff

HimosTrail 2020
EASY (7km)

KISAKESKUS

KILPAILUOHJE JA ENSIAPU
040 778 9512
YLEINEN HÄTÄNUMERO
112

Buff, Sportia Jämsä, CAMELBAK, GARMIN, JÄMSÄ, Bridgedale, SWIX, HIMOS LOMAT, CAMELBAK, HimoS, LUPINE, PANDA, HIMOS EPIC MTB, Buff

HimosTrail 2020
ENJOY (11km)

KISAKESKUS

KILPAILUOHJE JA ENSIAPU
040 778 9512
YLEINEN HÄTÄNUMERO
112

Buff, Sportia Jämsä, CAMELBAK, GARMIN, JÄMSÄ, Bridgedale, SWIX, HIMOS LOMAT, CAMELBAK, HimoS, LUPINE, PANDA, HIMOS EPIC MTB, Buff

HimosTrail 2020
CHALLENGE (18km)

KISAKESKUS

KILPAILUOHJE JA ENSIAPU
040 778 9512
YLEINEN HÄTÄNUMERO
112

LUPINE, GARMIN, JÄMSÄ, HimoS, Sportia Jämsä, SWIX, CAMELBAK, Bridgedale, PANDA, HIMOS LOMAT, HIMOS EPIC MTB, Buff

HimosTrail 2020
EXTREME (26km)

KISAKESKUS

KILPAILUOHJE JA ENSIAPU
040 778 9512
YLEINEN HÄTÄNUMERO
112

LUPINE, GARMIN, JÄMSÄ, HimoS, Sportia Jämsä, SWIX, CAMELBAK, Bridgedale, PANDA, HIMOS LOMAT, HIMOS EPIC MTB, Buff

HimosTrail 2020
HIMOS 36 (36km)

KISAKESKUS

KILPAILUOHJE JA ENSIAPU
040 778 9512
YLEINEN HÄTÄNUMERO
112

LUPINE, GARMIN, JÄMSÄ, HimoS, Sportia Jämsä, SWIX, CAMELBAK, Bridgedale, PANDA, HIMOS LOMAT, HIMOS EPIC MTB, Buff

HimosTrail 2020
DOUBLE-EXTREME (52km)

KISAKESKUS

KILPAILUOHJE JA ENSIAPU
040 778 9512
YLEINEN HÄTÄNUMERO
112

LUPINE, GARMIN, JÄMSÄ, HimoS, Sportia Jämsä, SWIX, CAMELBAK, Bridgedale, PANDA, HIMOS LOMAT, HIMOS EPIC MTB, Buff

HIMOS TRAIL - POLKUJUOKSUELÄMYSTÄ RAKENTAMASSA



Bridgedale



JÄMSÄ

GARMIN

**HIMOS
LOMAT**

Himos
Loma-Suomen keskipiste!

**Sportia
Jämsä**



LUPINE
LIGHTING SYSTEMS

Ford Seppolan Auto

CAMELBAK



OP Jämsä

SWIX



GRADIA

HIMOS TRAIL -POLKUJUOKSUTAPAHTUMAN
JÄRJESTÄÄ JA TUNNELMAN LUOMISESTA VASTAA
SUUNNISTUKSEN ERIKOISSEURA JÄMSÄN RETKI-VEIKOT

