

# TOUR DE KAINUU 2024

## OSALLISTUJAOHJEET



# TAPAHTUMAKESKUS

Tapahtumakeskus ja -toimisto ovat avoinna lauantaina 8.6.2024 klo 8.00–18.00 ja sunnuntaina 9.6.2024 klo 8.00–16.00 Break Sokos Hotel Vuokatin aulassa (osoite Kidekuja 2, 88610 Vuokatti). Tapahtumatoimiston puhelinnumero on 044–5325920. Tapahtumatoimistosta saat osallistujamateriaalin (numerolappu, muistopalkinto, ruokaliput). Tapahtumakeskuksessa (Break Sokos Hotel Vuokatti) on varustesäilytys.

Tapahtumakeskuksen läheisyydessä palvelee Intersport Piipposen myymälä lauantaina 8.6.2023 klo 10.00–15.00.

## TAPAHTUMAN AIKATAULU

### Lauantai:

- Klo 8.00 – Tapahtumatoimisto aukeaa (Break Sokos Hotel Vuokatti)
- Klo 10.00 – Lähtö yhteislähtönä vauhtiryhmittäin
- Klo 14.00–17.30 – Saunat lämpimänä\*
- Klo 16.30 – Viimeiset pyöräilijät maalissa
- Klo 14.30–17.30 – Ruokailu (Ravintola Hella, Break Sokos Hotel Vuokatti)
- Klo 18.00 – Kisakanslia sulkeutuu

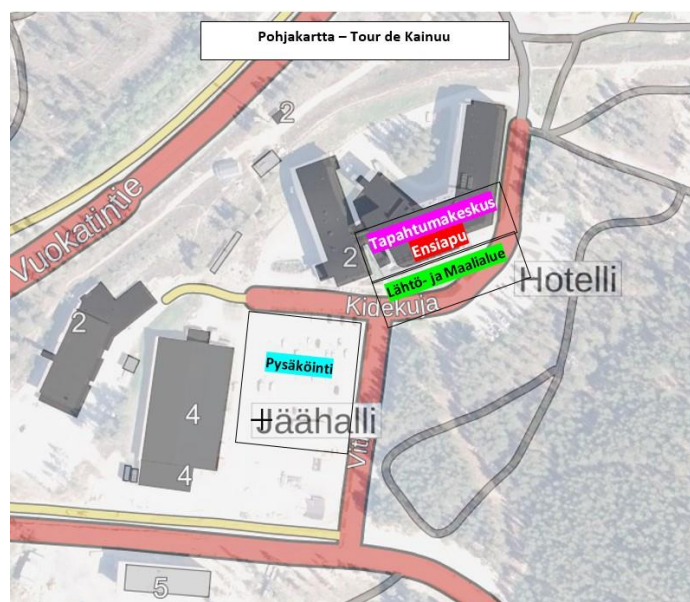
### Sunnuntai:

- Klo 8.00 – Tapahtumatoimisto aukeaa, (Break Sokos Hotel Vuokatti)
- Klo 10.00 – Lähtö yhteislähtönä vauhtiryhmittäin
- Klo 12.30–15.00 – Saunat lämpimänä\*
- Klo 12.30–15.30 – Ruokailu (Ravintola Hella, Break Sokos Hotel Vuokatti)
- Klo 14.00 – Viimeiset pyöräilijät maalissa
- Klo 16.00 – Kisakanslia ja tapahtumakeskus sulkeutuu

\*Saunat lämpimänä Tour de Kainuu osallistujille maksutta. Saunat sijaitsevat Break Sokos Hotels Vuokatti 4. kerroksessa (naisten ja miesten saunat). Oma pyyhe mukaan.

## PAIKOITUS

Parkkipaikat sijaitsevat Vuokatin jäähallin ja Snowpoliksen paikoitusalueella. Ruuhkan välttämiseksi pyydämme käyttämään ensisijaisesti jäähallin ja Snowpoliksen vieressä sijaitsevia parkkialueita.



## RUOKAILU

Osallistumismaksuun kuuluvan runsaan ruuan saa ruokalippua vastaan Break Sokos Hotel Vuokatin ravintolasta, joka sijaitsee tapahtumakeskuksen yhteydessä. Hella-ravintolassa on myös baari avoinna palautusjuomien ostamista varten.

Lauantain ruokailu vihreällä ruokalipulla, ja sunnuntain ruokailu keltaisella ruokalipulla.

### Lauantai 8.6.2024

- Paahdettua broileria, sweet-chiliä ja riisiä
- Härkis bolognese ja täysjyväpenne (VE, G)
- Sisältää salaattipöydän, leipää ja levitettä
- Kahvi/tee
- Vesi

### Sunnuntai 9.6.2024

- Lihapullia ja perunamuusia (L,G)
- Kasvistortellinit
- Sisältää salaattipöydän, leipää ja levitettä
- Kahvi/tee
- Vesi

## PESEYTYMINEN

Suosittelemme osallistujia käyttämään ensisijaisesti oman majoituspaikan pesutiloja.

Pyöräilyn jälkeen Break Sokos Hotel Vuokatin yleiset pukuhuoneet ja suihkut sekä saunat ovat käytössä pyöräilijöille lauantaina klo 14.00–17.30 ja sunnuntaina klo 12.30–15.00. Oma pyyhe mukaan.

## ARVONTA

Arvontapalkinnot arvotaan lähdön jälkeen. Voittajien lista ja noutamattomat palkinnot ovat nähtävissä ja noudettavissa tapahtumakeskuksessa sunnuntaina klo 16.00 asti. Palkintoja ei postiteta jälkikäteen.

## VAKUUTUS, ENSIAPU JA TURVALLISUUS

Järjestäjällä on vastuuvakuutus, joka korvaa järjestäjien virheestä johtuvat esine- ja henkilövahingot. Osanottajia pyydetään huolehtimaan itse henkilökohtaisesta vakuutusturvastaan. Ensiavun päivystysnumero on 0469370381. Mikäli pyöräilijä loukkaantuu reitillä tai tapahtuu jokin muu tapaturma, pyydämme soittamisen tai muun ilmoituksen yhteydessä ilmoittamaan loukkaantumispaikan lähimmän km-kytlin (tai huoltopisteen), jolloin apu löytää mahdollisimman nopeasti perille. Vakavissa loukkaantumis-/tapaturmatilanteissa pitää soittaa **aina ensin hätänumeroon 112**.

**Osallistujille suositellaan 112-sovelluksen asentamista puhelimiin!**

# VASTUULLISUUS



Olemme sitoutuneet säästämään luonnon resursseja.  
Meille on myönnetty Ekokompassi-sertifikaatti.

Ekokompassi-sertifikaatti tarkoittaa, että pyrimme järjestämään tapahtuman niin, että siitä koituisi mahdollisimman pieni rasite ympäristölle. Kiitos, kun olet mukana vaikuttamassa tapahtuman ympäristöystävälliseen toteutumiseen.

## Näin toivomme sinun toimivan:

- Laita roskat roskiin ja lajittele ne oikein. Roskaaminen on kielletty.
- Suosi kimppakyytejä ja julkisia kulkuneuvoja saapuessasi tapahtumaan. Jos voit jakaa kyydin ystäväsi kanssa, säästät heti yhden henkilöauton tuottamat hiilidioksidipäästöt.
- Liity myös uuteen Endurance Kainuu kimppakyydit -Facebook-ryhmään, jossa voit sekä etsiä että tarjota kimppakyytiä! [Tästä kimppakyydit -Facebook-ryhmään](#)
- Valitse terveellinen ja ilmastoystävällinen kasvisruoka.
- Oma pullo on ympäristöteko, joten pakkaa mukaan oma täytettävä juomapullosi.

## ROSKAAMINEN

Tapahtumassa ei hyväksytä roskaamista! Älä heitä mitään jätteitä reitin varrelle, vaan kuljeta roskasi seuraavalle huoltopisteelle jäteastiaan. Mikäli järjestäjä saa tiedon pyöräilijän roskaamisesta, seuraa tästä tapahtumanjohtajan puhuttelu sekä osallistumisoikeuden epääminen seuraavalle vuodelle. Tässä asiassa Tour de Kainuu on yksiselitteisen ehdoton, ja tapahtumassa on nollatoleranssi roskaamiseen.

## TAPAHTUMAN VALOKUVAUS

Valokuvat tulevat näkyviin tapahtuman verkkosivuille osoitteeseen <https://endurancekainuu.fi/tour-de-kainuu/tour-de-kainuu-mediagalleria/> tapahtuman jälkeen. Järjestäjä pidättää oikeuden käyttää tapahtumasta otettuja kuvia Kainuun Liikunnan tapahtumien markkinoinnissa. Mikäli osallistuja haluaa, että hänen kuvaansa ei käytetä tapahtuman markkinoinnissa, pyydetään häntä ottamaan yhteys Tour de Kainuun kisatoimistoon heti tapahtuman jälkeen.

# HUOMIOITAVAA

## ENNEN TAPAHTUMAA

- Tapahtuman aikaiset tärkeät puhelinnumerot kannattaa tallentaa ne kännykkään tai kirjoittaa osallistujanumeron takaosaan.
- Tarkista pyörän jarrut, vaihteet, ketjut, renkaat ja varusteet.
- Varaudu sään mukaisella varustuksella.

## TAPAHTUMAN AIKANA

- Jos pyörän kanssa tulee ongelmia, soita 0505972663.
- Jos osallistujan voimat loppuvat, soita 044–5325929.
- Jos lähdet reitiltä omalla kuljetuksella pois, soita keskeytyksestä 044–5325920.
- Jos keskeytät ja tarvitset keskeytyskuljetuksen soita 044–5325929.
- Jos eksyt reitiltä, älä hätäänny, pysy paikoillasi ja soita tapahtumakeskukseen 044–5325920.

Keskeyty- tai ongelmatilanteessa varaudu odottamaan! Pyöränhuoltotyöt ovat maksuttomia, mutta vaihdetuista osista veloitetaan jälkikäteen.

## TÄRKEITÄ PUHELINNUMEROITA:

- Järjestelyt ja turvallisuus: 044–5325921 Teemu Takalo
- Tapahtumatoimisto: 044–5325920
- Ensiapu: 0469370381
- Pyöränhuoltoauto: 0505972663 Lauri Kettunen

# VAAROJEN KIERTO 150 KM – LAUANTAI KLO 10.00

## LÄHTÖJÄRJESTELYT

Klo 10.00 pyöräilijät lähtevät matkaan vauhtiryhmien vetäjien johdolla. Reitin voi pyöräillä haluamaansa vauhtia mutta samassa lähdössä on myös eri värisin liivein varustetut eri vauhtiryhmien oppaat.

- 35–40 km/h vapaan vauhdin ryhmä
- 31–34 km/h keskinopeusryhmä
- 26-30 km/h keskinopeusryhmä
- 25 km/h keskinopeusryhmä

Lähtö ennen klo 10.00 on kielletty!

Pyöräilijöiden eteen lähtee etuauto ja pyöräilijöiden perässä ajaa pyöränhuolto/ensiapu-auto.

Polkupyöräkypärä on pakollinen varuste!

## REITTI

Vaarojen kierto -etapin reitti lähtee Break Sokos Hotel Vuokatin pihasta ja päättyy Vuokatinvaaran päälle. Vuokatinvaaran päällä olevan maalin jälkeen ajetaan rauhallisesti takaisin tapahtumakeskukseen Break Sokos Hotel Vuokattiin.

Lauantaipäivän etappi käsittää Kajaani–Sotkamo-alueen kovimmat nousut Leihuvaaran, Naapurinvaaran ja Vuokatin. Muutoinkin reitti on vaihtelevaa maastoa, ja toisen päivän osuus voidaan luokitella vaativaksi. Reitti on kokonaan päällystettyä tietä, jonka kunto on keskimäärin hyvä.

Huoltopisteellä on pyöränkorjaustarvikkeita.

## OPASTUS REITILLÄ

Reittimerkintä on A3-kokoinen valkopohjainen laminoitu kyltti kiinnitettynä 100 cm korkeaan puukeppiin. Kyltissä on Tour de Kainuu -tapahtuman logo ja suuntanuoli, muu huomio tai kilometrimerkintä.

Reitillä on reittimerkinnät risteyksissä ja varoitus risteyksestä 200 m ennen risteystä. Suurimmissa risteyksissä ja teiden ylityksissä on liikenteenohjausautot varoittamassa pyöräilijöitä autoista.

Reitin .GPX-jälki on ladattavissa tapahtuman nettisivuilta Reitit-osiosta. GPX-jälki kulkee muutamissa kohdissa kevyenliikenteen väylää pitkin.

## HUOLTOPISTEET JA HUOLTOTARJONTA

Miesjoen P-paikka (41km): urheilujuomaa, mehua, vettä, banaanilastuja ja suolaa.

Sipinen P-paikka (71km): urheilujuomaa, pullaa, mehua, vettä, vauhtikarkkeja, banaanilastuja ja suolaa.

Vuokatti Areena (114km): urheilujuomaa, mehua, vettä, banaanilastuja ja suolaa.

Vuokatinvaara (145km): Urheilujuomaa, banaanilastuja, mehua ja vettä.

Wc-tilat löytyvät Sipisen P-paikalta ja Vuokatinvaaran päältä, muilla huoltopisteillä ei ole wc-tiloja. Matkan varrella on kuitenkin muutamia huoltoasemia ja kahvioita, jos hätä yllättää.

## ENSIAPU

Viimeisen vauhtiryhmän (25km/h) perässä ajaa pyörähuolto/ensiapuauto, ja ensiaputarvikkeita löytyy myös huoltopisteeltä. Ensiavun päivystysnumero on 0469370381.

## HUOMIOITAVAA

Reitti kulkee etapin alussa kevyen liikenteen väyliä pitkin ja siirtyy 1,5 kilometrin ajon jälkeen Vuokatin K-Supermarketin edessä maantielle. Alussa tulee kiinnittää erityistä huomiota alikulkuun ja muihin kevyen liikenteen väylällä liikkujiin. Tapahtumassa ajetaan koko ajan liikennesääntöjen mukaisesti! Suurimmissa risteyskohdissa liikenteenohjausautot ovat varoittamassa pyöräilijöitä autoista.

Kaitainsalmentiellä on vaurioita pinnoitteessa.

Naapurinvaaran laskussa noudatettava varovaisuutta!

Vuokatinvaaralle noustessa pyöräillään autotiellä oikeassa reunassa. Myös vaaralta laskeudutaan oikeaa reunaa pitkin rauhallisesti ja huomioidaan mahdolliset vastaan tulevat rullahihtäjät ym. mäen käyttäjät. Vuokatin vaaran laskun jälkeen ajellaan rauhallisesti etapin päätepisteeseen Break Sokos Hotel Vuokattiin nauttimaan maittavaa ruokaa.

Nousumetrejä reitillä kertyy 1300 m.



# TOUR DE NUAS 85 KM - SUNNUNTAINA KLO 10.00

## LÄHTÖJÄRJESTELYT

Klo 10.00 pyöräilijät lähtevät matkaan vauhtiryhmien mukaan

- 35–40 km/h vapaan vauhdin ryhmä
- 31–34 km/h keskinopeusryhmä
- 26–30 km/h keskinopeusryhmä
- 25 km/h keskinopeusryhmä

Lähtö ennen klo 10.00 on kielletty!

Pyöräilijöiden edessä ajaa etuautoa, mutta tapahtumassa ajetaan koko ajan liikennesääntöjen mukaisesti. Pyöräilijöiden perässä ajaa pyöränhuolto/ensiapu-auto.

Polkupyöräkypäri on pakollinen varuste!

## REITTI

Sunnuntain etapin reitti lähtee ja päättyy Break Sokos Hotel Vuokatin pihaan. Reitillä on kunniamaa Naapurinvaaran päällä. Reitti kiertää Vuokatin ja Kajaanin välisen Nuasjärven. Tiestö on päällystettyä ja pääosin hyväpintaista. Reitti kulkee kainuulaisissa vaaramaisemissa, ja kokonaisuutena se voidaan luokitella keskivaikeaksi.

Reitillä on yksi huoltopiste Kajaanissa Huparin parkkipaikalla 41 km kohdalla. Huoltopisteen Wc-tilat löytyvät 200m päästä kesäniemen uimarannalta.

Reitin .GPX-jälki on ladattavissa tapahtuman nettisivuilta Reitit-osiosta. GPX-jälki kulkee muutamissa kohdissa kevyen liikenteen väylää pitkin.

## OPASTUS REITILLÄ

Reittimerkintä on A3-kokoinen valkopohjainen laminoitu kyltti kiinnitettynä 100 cm korkeaan puukeppiin. Kyltissä on tapahtuman logo ja suuntanuoli, muu huomio tai kilometrimerkintä.

Reitillä on reittimerkinnät risteyksissä ja varoitus risteyksestä 200 m ennen risteystä. Suurimmissa risteyksissä ja teiden ylityksissä ovat liikenteenohjausautot ovat varoittamassa pyöräilijöitä autoista.

Tapahtumassa ajetaan liikennesääntöjen mukaisesti!

## HUOLTOPISTEET JA HUOLTOTARJONTA

Hupari: urheilujuomaa, pullaa, mehua, vettä, vauhtikarkkeja, banaanilastuja ja suolaa.

Break Sokos Hotel Vuokatti (maali): Urheilujuomaa, banaanilastuja, mehua ja vettä.

Huoltopisteellä on pyöränkorjaustarvikkeita ja ensiapulaukku.

## ENSIAPU

Viimeisen vauhtiryhmän (25km/h) perässä ajaa pyöränhuolto/ensiapuauto, ja ensiaputarvikkeita löytyy myös huoltopisteeltä. Ensiavun päivystysnumero on 0469370381.



## HUOMIOITAVAA

Reitti kulkee etapin alussa kevyen liikenteen väyliä pitkin ja siirtyy 3,5 kilometrin ajon jälkeen maantielle. Alussa tulee kiinnittää erityistä huomiota alikulkuun ja muihin kevyen liikenteen väylällä liikkujiin. Tapahtumassa ajetaan liikennesääntöjen mukaisesti!

Ryhmässä ajattaessa näytetään pääsääntöisesti aina käsimerkkejä. [Tutustu Suomen pyöräilyn käsimerkkeihin tästä ennen tapahtumaa.](#)

Parkuan tieltä liityttäessä Sotkamon tielle tulee osallistujien käyttää alikulkutunnelia!

Huparin huoltopisteen jälkeen ajattaessa kevyen liikenteen väylää ensimmäinen käänös oikealle täytyy ajaa rauhallisesti risteuksen huonon näkyvyyden vuoksi.

Naapurinvaaran päällä on perjantaina kunniamaali, jonka jälkeen alkaa vaarallinen lasku, joka täytyy ottaa varovaisesti!

Kunniamaalin jälkeen siirrytään rauhallisesti etapin päätepisteeseen Break Sokos Hotel Vuokattiin ja aloitetaan palautuminen ruokailulla.

Nousumetrejä reitillä kertyy 660 m.



