LAUANTAINA 23.8.2025 OPAS KILPAILIJOILLE

TERVETULOA KILPAILEMAAN SAIMAA SWIMRUNIIN!

Järjestyksessään seitsemäs Saimaa Swimrun järjestetään Puumalan saaristomaisemissa lauantaina 23.8.2025. Kilpailun järjestää Sport-JR ja Puumalan kunta sekä mukana auttamassa ovat Puumalan Viri ja Puumalan hiihtäjät. Tapahtumalla on myös muita yhteistyökumppaneita, esittelemme heidät tämän oppaan lopussa.

Lämmin kiitos siitä, että olemme saaneet Sinut kilpailemaan tänne Saimaan rannoille. Tänä vuonna noin 50 kilpailijaa starttaa kiertämään saaristomaisemissamme sekä vajaa 20 miniswimruniin osallistuu kylän alueella! Toivomme, että kilpailun jälkeen annatte tänäkin vuonna meille palautetta vapaamuotoisesti sähköpostilla (info@sport-jr.com). Se on arvokas apu tapahtumaa kehitettäessä.

Kilpailu järjestetään pääasiassa talkoovoimin. Talkoolaisten lisäksi haluamme erityisesti kiittää alueen maanomistajia, sponsoreita ja eri viranomaisia, jotka ovat olleet mukana suunnittelemassa kilpailua.

TURVALLISUUS

Kilpailijoiden ensisijaisena tehtävänä on varmistaa oma ja muiden kilpailijoiden turvallisuus.

Jokainen kilpailija on velvollinen auttamaan toisiaan hengenvaarassa tai sairauskohtauksessa. Lievemmistä loukkaantumisista tulee ilmoittaa seuraavalla huoltopisteellä tai muulle järjestäjälle, jonka ensimmäisenä näet.

Kilpailureitti kulkee osin katu- ja maantiealueilla. Vaikka järjestäjä on huolehtinut liikenteenohjauksesta, niin tästä huolimatta tienylityksissä ja katualueella tulee huomioida autoliikenne riittävällä varovaisuudella. Autoilija ei välttämättä ehdi huomata kilpailijaa riittävän aikaisin.

Varmistattehan, että uintireitillänne mahdollisesti liikkuvat huviveneet huomaavat teidät.

KILPAILUREITTI

Reitit ja kartat ovat samat kuin v. 2024 kilpailussa, jotka on päivitetty kartalle. Uutuutena on tuplapitkäreitti. Reitit on merkattu puissa olevilla sinisillä merkeillä, lisäksi merkitään merkintäkepeillä sekä osaltaan keltaisella muovinauhalla ja lisäksi taajama-alueella valkoisella värillä. Pitkän reitin (OKKOLAN LOMAMÖKIT) ja Lyhyen reitin (VILLA SAIMAAN SYDÄN) haarautumiskohdassa on erillinen kyltitys. Kilpailuinfossa käydään vielä tarkemmin läpi merkinnät.

Pitkän (ja tuplapitkän) reitin ensimmäinen juoksuetappi tapahtuu Puumalan keskustassa. Kilpailun alussa on saattoajoneuvo (todennäköisesti polkupyörä) johdattamassa kilpailijoita. Kummallakin reitillä on kaksi maantieylitystä. Autoliikennettä ohjataan risteysalueilla, mutta huolehdittehan myös itse varovaisuudesta aina tietä ylitettäessä ja autojen lähestyessä! Kilpailussa myös juostaan lyhyitä matkoja ajoradan pientareella.

Uintiosuuksien maihinnousut on merkitty isolla Saimaa Swimrun-banderollilla. Puumalan satamassa uintiosuudelle juostaan aallonmurtajalta, josta uidaan sataman suuntaisesti satama-alueella sijaitsevan punaisen kuurin taakse, minkä jälkeen maihinnousu on oikealla puolella.

Tuplapitkällä matkalla kierretään reitti kahteen kertaan (maasto-osuus). Huomioitavaa, että tuplapitkällä reitillä on yksi eri uintiosuus (reilut 600m kokonaisuudessaan tai pienen saaren läpi mentäessä noin 300m ja 300m), jossa kierretään saari vasemmalta puolelta (saa myös mennä saaren läpi juosten). Tämä osuus on merkattu erikseen TUPLAPITKÄMATKA kyltein.

Lyhyt reitti käynnistyy juoksulla kohti aallonmurtajaa, josta uidaan sataman suuntaisesti satama-alueella sijoitsevat punaisen kuurin taaksen, mistä juoksu jatkuu takaisin sataman halki kohti nousua Puumalansalmen sillalle, jota pitkin kilpailijat juoksevat maastoon. Pitkän reitin osalta nousu sillalle tapahtuu ensimmäisen uintiosuuden jälkeen (sama kuin lyhyen reitin uinti).

Tuplapitkän reitin lähtö on klo 10.00, pitkän reitin lähtö on klo 12.00 ja lyhyen reitin lähtö noin klo 12.20 minuuttia myöhemmin, kun pitkän reitin kilpailijat ovat nousseet sillalle.

Kaikki reitit käydään kilpailuinfossa läpi, joten on tärkeää kaikkien olla siinä paikalla. Tuplapitkällä info klo 9.30 ja muilla matkoilla klo11.15.

KILPAILUUN SAAPUMINEN

Puumalan keskusta sijaitsee kantatie 62:n varrella, noin 70 kilometriä Mikkelistä ja noin 60 kilometriä Imatralta.

Kilpailukeskus sijaitsee Puumalan satama-alueella, osoite navigaattoriin esimerkiksi Satamatie 2 tai Niementie 1. Kilpailijoille on varattu joitain autopaikkoja satama-alueelta (Niementie 1), mutta näitä paikkoja on rajallinen määrä. Tämän lisäksi autoja voi jättää vapaasti satama-alueen ja keskustan pysäköintipaikoille (pysäköinnin mahdollisista kellonaikarajoituksista ei tarvitse välittää)

ja esimerkiksi kunnantalon (Keskustie 14) pysäköintipaikoille. Ettehän kuitenkaan jätä autojanne esimerkiksi kauppojen tai muiden liikkeiden pysäköintipaikoille.

Satama-alueella ja Puumalan keskustassa sijaitsee kävelymatkan ulottuvilla useita kahviloita, ravintoloita ja kauppoja, jotka palvelevat osanottajia kilpailupäivänä. Ravintola Sataman wc-tilat ovat kilpailijoiden käytettävissä, lisäksi Veeran saunalta sekä Neste-huoltoaseman vierestä löytyy lisää wc-tiloja.

ILMOITTAUTUMINEN

Kilpailijoiden tulee ilmoittautua satamainfossa (kisatoimisto), joka sijaitsee Puumalan satamassa, Salen takana ja aivan Puumalansalmen sillan hissitornin vieressä. Ilmoittautuminen on auki klo 8.30 - 11.00 (tuplapitkän ilmoittautuminen päättyy klo9.30).

Kilpailijat saavat ilmoittautuessaan

1. uimalakin, joka tulee olla päässä koko kilpailun ajan, ja joka palautetaan järjestäjille kilpailun jälkeen
2. kilpailuliivin, jonka tulee olla päällä koko kilpailun ajan, ja joka palautetaan järjestäjille kilpailun jälkeen
3. muovikassin, johon voi laittaa tavaroita ja vaatteita ja tuoda ne varustesäilytykseen ilmoittautumispisteen lähettyvillä olevaan telttaan
4. Ruokailulipun, jolla kilpailusuorituksen jälkeen saatte ruokaa Satama ravintolassa (klo17 saakka).

VARUSTEIDEN VAIHTO

Miehet: Urheiluhallin pukukoppi (Huom! klo11.00-12.30 tiloissa saattaa olla Miniswimrunlaisia, joten tällä ajalla vain miesten pukukoppi käytössä Swimrunilaisille)
Naiset: Veeran sauna

KILPAILUINFO

Kilpailuinfo järjestetään lähtöalueella siltahissin edustalla klo 9.30 tuplapitkälle matkalle ja muille matkoille klo 11.15. Infossa käydään läpi sääntöjen ydinkohdat, turvallisuusasiat ja muut kilpailun kulkuun vaikuttavat asiat.
Kilpailijoiden on hyvä käydä säännöt läpi tapahtuman nettisivuilta.

ALKUVERRYTTELY

Tänä vuonna emme järjestä yhteistä alkuverryttelyä. Jokainen huolehtii itse alkuverryttelystä.

LÄHTÖ JA AJANOTTO

Tuplapitkän ja Miniswimrun reitin lähtö on klo 10.00, pitkän reitin lähtö klo 12.00 ja lyhyen reitin lähtö klo 12.20. Tänä vuonna on käytössä käsiajanotto, joten erillistä ajanottochippiä ei jaeta. Pitkänmatkan kilpailijoille otetaan matkan aikana kaksi väliaikaa: Korkiasaareen mentäessä ja sieltä palattua, tuplapitkällä otetaan vastaavasti neljä väliaikaa.

KILPAILUN SEURAAMINEN

Yleisö voi seurata kilpailua kaikista parhaiten lähtö- ja maalialueella. Lisäksi voit seurata Kermihiekalla ja Norppalaavun parkkipaikalla. Kaikkien matkojen ensimmäinen uintiosuus käydään siten, että yleisö voi seurata sitä erinomaisesti satama-alueella.

Kilpailijoiden läheiset voivat halutessaan seurata kilpailun etenemistä myös maastossa, parhaiten esimerkiksi uintiosuuden 4/5 huoltopisteen tuntumassa. Rajallisten pysäköintimahdollisuuksien vuoksi suosittelemme kuitenkin, että seuraaminen tapahtuisi mieluiten vain satama-alueella.

HUOLTO

Huoltopisteet (tuplapitkä 6 kpl, pitkä matka 3 kpl, lyhyt matka 2 kpl) on merkitty kartalle. Huoltopisteillä on saatavilla juotavaa, banaaneja, suolakurkkuja ja rusinoita. Kilpailijoilla voi olla mukanaan omia eväitä, mutta kilpailijat eivät saa vastaanottaa huoltoa yleisöltä.

MAALIINTULO

Maaliin tullaan Puumalansalmen sillan ylityksen jälkeen samaa reittiä kuin lähdettäessä kohti maastoa.

Maaliintulon jälkeen tulee liivit luovuttaa järjestäjien edustajille. Tämän jälkeen kilpailijat voivat ottaa tavaransa varustesäilytyksestä, käydä halutessaan suihkussa ja saunassa sekä ruokailla Satama ravintolassa.

Palkintojenjaot järjestetään maalialueella seuraavasti:

Lyhyen reitin noin klo 14.30-15.00, Pitkän reitin noin klo 15.00-15.30, Tuplapitkän reitin noin klo 15.30-16.00

YHTEISTYÖKUMPPANIT

OP Suur-Savo

OKKOLAN LOMAMÖKIT

Villa Saimaan Sydän

Kalakontti

K Market PUUMALA

Trimover

Uintikauppa

MLL Mannerheimin Lastensuojeluliiton Puumalan yhdistys

Scandi Peak

Siekkelin Saha Oy