

Sääntö 252 Polkujuoksut

Reitti

1. (a) Polkujuoksut järjestetään vaihtelevissa ympäristöissä sekä metsissä että avoimessa maastossa luonnonmukaisilla reiteillä, jotka pääsääntöisesti eivät ole maanteitä. (kuten maaperäiset tiet, metsäpolut, kapeat polut, vuoristo, aavikko, metsät ja tasangot).
(b) Asfaltti, betoni tai muut kovapintaisten päällysteet ovat hyväksytyjä, mutta näiden osuus tulisi olla mahdollisimman pieni, enintään 20 % koko matkan pituudesta. Vähimmäis- tai enimmäisrajoituksia ei ole matkan pituudelle tai korkeuseroille.
(c) Järjestäjien tulee ennen kilpailun alkua ilmoittaa matkan pituus ja reitin kokonaiskorkeusero. Reitti on mitattava ja siitä on tehtävä kartta, joka pitää sisällään yksityiskohtaisen reittiprofiilin sekä kuvauksen teknisistä esteistä, joita kilpailija voi kohdata juoksun aikana.
(d) Reitin täytyy kulkea luontaisesti alueen maastoja noudattaen.
(e) Reitti tulee merkitä siten, että urheilijoilla on riittävästi tietoa matkan selvittämiseksi ilman poikkeamia merkityltä reitiltä.

Varusteet

2. (a) Polkujuoksussa ei määritellä tarkasti etenemiseen liittyvien tekniikoiden tai välineiden käyttöä.
(b) Järjestäjä voi kuitenkin määrätä tai suositella ennalta tiedettyihin olosuhteisiin vaadittavien turvavarusteiden käyttöä. Näin voidaan ennakoita urheilijalle mahdolliset yllättävät tilanteet, onnettomuustapauksissa voidaan antaa hälytys ja turvata avun odottaminen.
(c) Urheilijoiden minimivarustukseen tulee kuulua peitto, pilli, vesipullo ja ruokaa.
(d) Mikäli järjestäjät ovat erikseen niin määrittäneet voivat urheilijat käyttää kävely- tai retkeilysauvoja.

Lähtö

3. Kilpailuiden lähtö tapahtuu pistoolin laukauksella. Lähteyksessä käytetään yli 400 m:n pituisten matkojen komentoja (kts. sääntö 162.2(b)).
Kilpailuissa, joissa on suuri määrä osanottajia, tulisi antaa ennakkovaroitus viisi minuuttia, kolme minuuttia ja yksi minuutti ennen lähtöä.

Turvallisuus

4. Järjestäjien on varmistettava kilpailijoiden ja toimitsijoiden turvallisuus ja heillä on oltava terveyst-, turvallisuus- ja pelastussuunnitelma sisältäen keinot tarjota apua onnettomuustilanteissa oleville urheilijoille ja muille osallistujille.

Ensiapuasemat

5. Koska polkujuoksu perustuu itsenäiseen etenemiseen, niin jokaisen urheilijan tulee itse hoitaa varusteet, viestintä, ruoka ja juoma ensiapuasemien välillä. Ensiapuasemat sijaitsevat määräväleihin järjestäjien suunnitelmien mukaisesti perustuen urheilijoiden omavaraisuuteen ottaen huomioon terveyden ja turvallisuuden näkökohdat.

Kilpailun suorittaminen

6. Lajinjohtaja voi hylätä urheilijan tuomarien tai valvojien raporttien perusteella tai jos muutoin todetaan, että urheilija on poistunut merkityltä reitiltä lyhentäen kuljettavaa matkaa.
7. Avustaminen on sallittu vain ensiapuasemilla.
8. Järjestäjän tulee jokaisessa kilpailussa julkaista kilpailuohjeissa erikseen tapaukset, jotka voivat aiheuttaa urheilijalle rangaistuksen tai hylkäämisen.