

## SM-maastojen ohjeistus

Arvokilpailujen maastajuoksureitti on tarkasti säädely kokonaisuus, joka on aina suunniteltu sekä urheilullisesti haastavaksi että yleisöystävälliseksi. Kilpailureitin alusta erottaa maastajuoksun katu- ja ratajuoksusta.

### 1. Kilpailupaikka

- **Sijainti:** SM-maastojen kilpailupaikan tulee sijaita lähellä asutuskeskusta. Kilpailupaikkakunnalla tai lähialueella tulee olla SM-maastojen kokoon suhteutettuna riittävästi majoituskapasiteettia.
- **Kilpailupaikka:** SM-maastojen kilpailutapahtuma tulee järjestää paikassa missä on kilpailun kokoon nähden riittävän suuret huoltotilat (pukuhuone, wc, suihku).
- **Dopingtestaus:** SM-kilpailujen järjestäjä on velvollinen huolehtimaan, että dopingtestaus voidaan suorittaa sääntöjen mukaan. Kilpailunjärjestäjän velvollisuus on varata riittävät dopingtestaustilat ja täysi-ikäisiä dopingtestisaattajia testaushenkilöstön avuksi. Saattajien tulee olla tasapuolisesti miehiä ja naisia.

### 2. Kilpailureitin rakenne ja pituus

- **Reitti:** Reitti koostuu yleensä **1 tai 2km mittaisesta kierroksesta**. Kilpailureitti tulee sijoittaa vaihtelevaan maastoon siten, ettei reitillä ole vaarallisia laskuja ja nousuja tai muita sellaisia kohtia, jotka kohtuuttomasti vaikeuttavat kilpailijoiden etenemistä tai luovat merkittävän loukkaantumisriskin. Ryhmässä juokseminen ja ohittaminen tulee olla mahdollista radan kaikissa kohdissa.
- **Alusta:** Reitillä on oltava mahdollisimman pitkälle **nurmea tai vastaavaa pehmeää maapohjaa**. Asfalttia tai muita kovia pintoja on vältettävä, ja jos niiden ylittäminen on välttämätöntä, ne on peitettävä esimerkiksi matoilla, mullalla tai nurmella. Maastajuoksun ensisijainen kenkävalinta tulisi olla piikkari, eikä radalla saa olla alustaa, joka ei mahdollista piikkareilla juoksemista.
- **Luonnollisuus:** Reitillä tulee hyödyntää alueen luonnollisia piirteitä, kuten kumpuja ja metsäsaarekkeitä, mikä luo reitistä kumpuilevan sisältäen nousuja ja laskuja. Usein puistot voivat toimia hyvänä pohjana nurmipohjaiselle reitille.
- **Esteet:** Radalla voi olla luonnollisia tai keinotekoisia esteitä (kuten tukkia, vesiesteitä tai hiekka-alueita), mutta ne eivät saa olla vaarallisia tai kohtuuttoman vaikeita juosta.
- **Kilpailumatkat:** Miehet ja naiset 4 km ja 10 km sekä nuorten (15-17-19-vuotiaat) sarjat 4 km.

### 3. Radan tekninen toteutus

- **Lähtö ja lähtösuora:** Lähtökaaren/-viivan tulee olla riittävän pitkä osallistujamäärän nähden siten, että kaikki mahtuvat lähtemään yhdestä rivistä. Lähtöalueen tulee olla kokonaan tasaisella ja tasapintaisella alustalla. Toisin sanoen lähtöalueen tulee olla koko leveydeltään samanlaista alustaa. Lähtösuoran tulisi olla mielellään noin 100m pitkä ja tämän jälkeen oltava riittävän leveä ja vapaa kapeikoista tai jyrkistä mutkista ruuhkien ja kaatumisten välttämiseksi.
- **Leveys:** Reitin on oltava riittävän leveä (lähtökohtaisesti vähintään 4-5 metriä), jotta kilpailu on mahdollista toteuttaa turvallisesti ja ohittaminen on mahdollista.
- **Ajanotto:** SM-maastoissa tulee käyttää joko RFID-siruilla varustettuja kilpailunumeroita tai vastaava sirua kilpailukenkään kiinnitettynä, nopean ja tarkan tulospalvelun varmistamiseksi.

#### 4. Yleisö ja media

- **Näkyvyys:** Kierrosmalli mahdollistaa sen, että yleisö näkee urheilijat useita kertoja kilpailun aikana. Hyvin rakennetulla reitillä yleisön on mahdollista nähdä kilpailijat lähes koko reitin ajan.
- **Media ja televisio:** SM-maastot on television kanssa toteutettava tapahtuma. Tämä on otettava huomioon myös tapahtuman sähkö- ja tietoliikenneasioissa sekä mietittävä kiinteille kameroille paikat. Lisäksi medialle on varattava riittävästi tilaa ja mahdollistettava olosuhteet sekä haastatteluun että julkaisujen tekemiseen.