



Tour de Pori – osallistujan ohjeet

Ilmoittautuminen ja osallistumismaksu

- Tapahtumaan on mahdollistettu ennakoilmoittautuminen Porin Tarmon nettisivujen kautta.
- Ajoryhmille on määritelty maksimikoot, joiden täytyessä ryhmät sulkeutuvat eikä niihin enää voi ilmoittautua.
- Mikäli ryhmässä on vapaita paikkoja vielä tapahtumapäivänä, on paikan päällä mahdollista ilmoittautua kello 9–9:30 välillä.
- Ennakoilmoittautuneille on tarjolla lämmin lounas ajon päätteeksi. Tapahtumapäivänä ilmoittautuneille ei valitettavasti ruokatarjoilua ole.
- Ennakoilmoittautuneiden tulee maksaa osallistumisensa Porin Tarmon tilille 10.10.2017 mennessä seuraavin ohjein:
 - Osallistumismaksu 15 € tulee suorittaa 10.10.2017 mennessä. Maksu tulee tehdä Porin Tarmon tille: Osuuspankki FI18 5704 0420 0369 05, saajana Porin Tarmo Pyöräily ja Tri. Viestikenttään voit kirjoittaa ”Tour de Pori ja oman nimesi”

Varusteet: mitä mukaan?

- **MAASTOPYÖRÄ:** Tarkista ennen lähtöä, että renkaissa on sopivasti ilmaa, jarrut ja vaihteet toimivat ja kaikki säädöt ovat kohdillaan.
- **VARAOSAT JA SISURI:** Pakkaa mukaan pyörääsi sopiva uusi sisäkumi, sekä mahdollisesti muita varaosia tai työkaluja, joita kokemuksesta tiedät mukana tarvitsevasi.
- **KYPÄRÄ:** omaan päähän sopiva ja oikein säädetty pyöräilykypärä on maastossa pakollinen varuste.
- **AJOLASIT:** Suosittelemme ottamaan mukaan jotkin urheilulasit tai vastaavat suojaamaan silmiä risuilta, roskilta ja ötököiltä. Myös silmälasit tai aurinkolasit ovat riittävät.
- **HANSKAT:** pyöräilyhanskat (tai hiihtohanskat tai vastaavat) suojaamaan käsiä oksilta yms. osumilta.
- **PUHELIN:** pidä puhelin maastossa mukana. Märällä säällä puhelin kannattaa pakata esim. minigrip-pussiin.

- JUOTAVAA ja EVÄSTÄ: juomapullo tai juomareppu ja riittävästi juotavaa mukaan! Huomioi myös ryhmäsi ajaman matkan pituus ja välitankkauspaikat – kaikissa ryhmissä ei ole mahdollisuutta täyttää juomapulloa. Esim. ½ litran pullolla ei kolmea tuntia pärjää. Ryhmästä riippuen myös jotain varaenergiaa ja evästä on syytä olla mukana. Jokainen ryhmä pitää vähintään yhden pidemmän tauon, jonka aikana on tarkoitus nauttia eväitä.
- VAATETUS: Normaalit pyöräily-/ulkoiluvaatteet sään mukaan (ei kiristäviä housuja tai lepattavia lahkeita). Varaa reppuun tilanteen mukaan vedenpitävää tai lämmintä varavaatetta, jotta tarkenet säästä riippumatta myös paikallaan ollessa. Jalkineiksi kovapohjaiset ja umpinaiset jalkineet, mieluiten pyöräilykengät. Suosittelemme vaatetuksessa kirkkaita värejä tai huomioliivejä turvallisuuden lisäämiseksi. Näistä on hyötyä maastopyöräillessä ylipäättään erityisesti metsästyskauden aikana.
- REPPU: Kevyt reppu helpottaa eväiden ja muiden tavaroiden kuljettamista maastossa.

Turvallisuusohjeita

- TURVALLISUUS: Maastopyöräilyssä pienet kaatumiset ja kolhut kuuluvat lajin luonteeseen ja tapaturmatkin ovat mahdollisia, kuten kaikessa luontoliikunnassa. Siksi on tärkeää, että valitset itsellesi sopivantasoisin ajoryhmän. Jokaisen ryhmän ohjaajat ovat tavattavissa maauimalalla hyvissä ajoin ennen tapahtuman alkua. Tule siis rohkeasti keskustelemaan sinua kiinnostavan ryhmän reitistä ohjaajan kanssa, jotta voit arvioida, mikä on juuri sinulle paras ryhmä. Ryhmää saa vaihtaa vielä ennen lähtöä!
Ajon aikana jokainen osallistuja vastaa omasta toiminnastaan niin teitä ylitettäessä kuin metsässä. Jokaisen omalla vastuulla on arvioida tienylitykseen sopiva väli, samoin kuin päättää, mitkä kohdat on parempi pyörällä taluttaa. Metsässä tulee myös huomioida muut metsän käyttäjät. Tour de Porin ajankohta osuu metsästyskaudelle, ja siksi mm. värikkään vaatetuksen pukeminen on vähintäänkin suotavaa.
- ENSIAPU: Mikäli itsellesi tai muille sattuu tapaturma, ilmoita siitä heti vetäjälle. Myös omassa repussa on maastossa liikkuessi hyvä pitää mukana pieni ensiapupakkaus. Tilanteen vakavuuden vaatiessa soitto hätänumeroon on suositeltavaa. Lataa puhelimeesi 112-sovellus, sillä sen avulla hätäkeskus voi paikantaa avun tarpeessa olevan helpommin.
- ILMOITA: Jos sinulla on perussairauksia tai muita vastaavia rajoitteita, jotka voivat vaikuttaa pyöräilyn turvallisuuteen, ilmoita niistä etukäteen ryhmän vetäjälle! Tarvittaessa ota omat lääkkeet mukaan.
- VAKUUTUS: Tarkista oma vapaa-ajan vakuutusturvasi. **Tour de Porissa osallistujia ei ole vakuutettu, vaan olet mukana omalla vastuullasi.** Huolehdi siis omasta tapaturmavakuutuksesta! Suomen Pyöräilyunionin kautta on saatavana Fillaripassi-nimistä pyöräilyyn soveltuvaa vakuutusta. Se kattaa rata-, maantie-, maasto-, ja harrastepyöräilyn vakuutuksen. Lisätietoja: <http://www.pyoraily.fi/lisenssi/>

Muita ohjeita

- OLE AJOISSA: Saavuthan paikalle ajoissa, jotta ehdit rekisteröityä tapahtumaan sekä löytää oman ajoryhmäsi. Ensimmäinen ryhmä lähtee liikkeelle kello 10, joten tulethan ilmoittautumaan viimeistään 9:40.
- PERUUTUS: Jos olet estynyt ja joudut perumaan osallistumisesi, tee se mahdollisimman pian, jotta tilallesi voidaan ottaa varasijalta joku toinen. Peruutukset osoitteeseen: tourdepori@gmail.com. Peruutustilanteissa jo maksettuja osallistumismaksuja ei hyvitetä.
- HUOLTO -JA SÄILYTYSTILAT: Maauimalassa on wc ja pukeutumista varten pukukopit käytössä. HUOM! **Pukukopit saa lukkoon 1€ kolikolla**, joten varaa euron kolikko mukaasi. Maauimalalla on koko tapahtuman ajan päivystäjä paikalla, mutta Porin Tarmo ei vastaa kaappeihin jätetyistä tavaroista.
- KUNNIOITA LUONTOA! Jokamiehenoikeus antaa luvan pyöräilyyn metsissä, mutta rajoittaa sitä, mikäli siitä voi syntyä vähäistä merkittävämpää haittaa. Tour de Porissa ohjenuorana on se, että se mitä viet mennessäsi, tuot metsästä tullessasi. Metsässä ollessa emme myöskään muokkaa luontoa tarpeidemme mukaisesti, vaan kuljemme olemassa olevia polkuja ja kunnioitamme niitä vaikka risut välillä polun eteen hieman tulisivatkin. Jokaiselle maastopyöräilijälle hyvä tietolähde on Suomen Ladun valmistelma MTB etiketti: <https://www.suomenlatu.fi/media/ulkoile/maastopyoraily/mtb-etiketti.pdf>
- Jos on jotain epäselvää, ota selvää ennakkoon tai kysy ohjaajilta paikan päällä!
- Lisätietoja tapahtumasta: Elle Porri, 040 831 0718, elle.porri@gmail.com