

TAMPERE MARATON 2018

OSALLISTUJAN OPAS



Tampere
MARATON



Sisällys

1. YLEISET TIEDOT JA OHJELMA	3
2. SARJAT JA PALKINNOT	4
3. REITTI JA JÄNISPALVELU	4
4. KILPAILUNUMEROT, JÄLKI-ILMOITTAUTUMINEN JA INFO KISAKANSLIASTA	6
5. TAPAHTUMAPAITA	7
6. PUKUHUONEET JA VARUSTESÄILYTYS	7
7. HUOLTO REITILLÄ JA MAALISSA	7
8. AJANOTTO JA TULOSPALVELU SEKÄ VALOKUVAUS	8
9. ENSIAPU JA KESKEYTYS	8
10. TUOTETORI	9

Vastuu

Jokainen juoksija osallistuu tapahtumaan omalla vastuullaan. Tarkistathan vakuutusturvasi ennen kilpailua.

Tapahtuman järjestäjä

Tampere Maratonin järjestää Tampereen Maratonklubi ry. Lisätietoja seurasta löytyy [täältä](#).



Lämpimästi tervetuloa Tampere Maratonille!

Riikka Rajala

Tampere Maraton 2018

kilpailunjohtaja

riikka@tampereenmaratonklubi.info

p. 050 303 3044

1. YLEISET TIEDOT JA OHJELMA

Tapahtuman nettisivut: <http://www.tamperemaraton.fi>

Kilpailukeskus:

- Sijaitsee [Tampereen stadionilla](#), Ratinan rantatie 1, 33100 Tampere
- Siellä on lähtö ja maalialue, kisakanslia lauantaina, pukuhuoneet, wc:t ja suihkut, varustesäilytys, maalihuolto, kahvila ja tuotetori



Saapuminen:

- Tapahtumapaikka sijaitsee aivan Tampereen keskustassa, kävelymatkan päässä rautatieasemalta (n.900m), linja-autoasemalta (n.400m) ja keskustorilta (n.700m). Sinne on erinomaiset kulkuyhteydet ja suosittelemme saapumaan paikalle julkista liikennettä käyttäen.
- Stadionin piha-alueet on suljettu tapahtuman ajaksi liikenteeltä ja pysäköinniltä.
- Autojen pysäköinti on mahdollista esim. lähellä sijaitseviin pysäköintitaloihin: [P-Ratina](#) Ratinan uuden kauppakeskuksen yhteydessä, [P-Koskikeskus](#) tai [P-Hämppi](#).

Tapahtumapäivän ohjelma:

9:45	Minimaratonin alkujumppa
10:00	Minimaratonin lähtö
10:40	Taina Arjanmaan (MoveMe) ohjaama alkulämmittely juoksijoille
11:00	Maratonin ja maratonviestin lähtö
11:10	Puolimaratonin lähtö
11:30	10km lähtö
13:00	10km ja puolimaratonin ensin maaliin tulleiden sarjojen palkintojenjako
14:00	10km ja puolimaratonin loppujen maaliin tulleiden sarjojen palkintojenjako
15:00	Maratonin ensin maaliin tulleiden sarjojen palkintojenjako
16:00	Maratonin loppujen maaliin tulleiden sarjojen palkintojenjako

2. SARJAT JA PALKINNOT

Kilpailun sarjat ja palkinnot:

- Kaikki maaliin juosseet palkitaan mitalilla
- Minimaratona ei ole ikäsarjoja, eikä ajanottoa
- Maraton: M/N yleinen, M/N 40, M/N 50, M/N 60
- Maratonviesti (4-henkinen joukkue): N/M tai sekajoukkue
- Puolimaraton: M/N yleinen, M/N 40, M/N 50, M/N 60
- 10 km: M/N yleinen
- Sarjojen 1.-3. sijalle sijoittuneet juoksijat palkitaan pokaalilla
- Kaikkien juoksijoiden kesken arvotaan lisäksi muutamia lahjakortteja ja tuotepalkintoja
- Palkintojenjako tapahtuu tasatunnein alkaen klo 13:00, kun sarjojen ja matkojen kolme parasta on saapunut maaliin
- **TARKISTATHAN SARJASI ENNEN JUOKSUN ALKUA** – jälkikäteen korjaamme vain selkeät toimitsijoiden inhimilliset erehdykset esim. jos jälki-ilmoittautuminen on kirjattu koneelle väärään sarjaan. [Osallistujaluettelon](#) löydät täältä.



3. REITTI JA JÄNISPALVELU

Kilpailun reitti:

- On nopea ja tasainen n. 10,5 km lenkki (tasan ¼ maraton), joka juostaan maratonilla neljä ja puolimaratonilla kaksi kertaa, jokaisella kierroksella aina Ratinan stadionin kautta. Juoksijan vastuulla on juosta riittävä määrä kierroksia.
- Reitti kulkee kauniissa Pyhäjärven rantamaisemissa Ratinasta kohti Hatanpään kartanoa Viinikanlahden ympäri, ja Rataperkiön kautta takaisin Ratiinaan.
- Suurin osa matkasta juostaan asfaltilla, mutta Arboretumin puistoalueella myös hiekkapohjaista ulkoilureittiä.
- Reittikartta löytyy tapahtuman [nettisivuilta](#). **HUOM! 10 km reitti poikkeaa yhdessä kohtaa Härmälässä muiden sarjojen reitistä. Reiteillä on selkeä opastus.**
- Maraton ja puolimaraton reitti on merkitty kalkkiviivoituksella ja nauhoituksin. Reitillä on kilometrimerkinnät yhden kilometrin välein.
- Maratonin maksimisuoritus aika on kuusi tuntia.

- Jokaisessa lähdössä joukkoa vetää johtopyöräilijä.
- Turvallisuutesi vuoksi noudata liikennesääntöjä ja järjestäjien ohjeita. Joissakin kohdin saatetaan muun liikenteen sujumiseksi joutua päästämään ajoneuvoja juoksijoiden väliin, jolloin juoksijoiden tulee hetkeksi hidastaa vauhtia.

Jänispalvelu:

- Jänikset auttavat sinua pääsemään maaliin tavoiteajassasi.
- Jäniksiä löytyy maratonin tavoiteajoilla: 3:30, 4:00, 4:15, 4:30, 4:45, 5:00 ja 5:30.
- Jäniksiä löytyy puolimaratonin tavoiteajoilla: 2:00, 2:15 ja 2:30.

**Viestimaraton:**

- Vaihtopaikka on stadionilla maalimaton jälkeen.
- Kaikki viestimaratonin osuudet juoksevat maalimaton ylitse ajanoton varmistamiseksi ja lähettävät maalissa odottavan seuraavan osuuden juoksijan matkaan.
- Viestin vaihto tapahtuu koskettamalla seuraavana vuorossa olevaa juoksijaa.
- Kaikki osuudet ovat samanmittaisia eli n. 10,5 km (tasan ¼ maraton) pitkiä. Kaikki juoksijat saavat mitalin oman juoksuosuutensa jälkeen.

Minimaraton:

- Minimaraton on tarkoitettu 5-12 -vuotiaille lapsille.
- Minimaraton juostaan kokonaisuudessaan stadionilla. Juoksija voi itse valita kierrosmäärän niin, että maksimimäärä on viisi kierrosta.
- Alkujumppa minimaratonaareille tapahtuu lähtöviivan tuntumassa klo 9:45.

- Kilpailunumeroiden jakaminen on ryhmitelty juoksijan sukunimen etukirjaimen mukaan. Valitse siis jonosi sen mukaan.
- Ajanotto tapahtuu kilpailunumeron taakse valmiiksi liimatulla chipillä, jota ei tarvitse palauttaa.
- Kilpailunumero kiinnitetään juoksijan rintapuolelle ja pidetään näkyvillä ajanoton onnistumisen varmistamiseksi. Älä peitä kilpailunumeroasi ajanottopisteissä.

Jälki-ilmoittautuminen:

- Kaikille matkoille voi jälki-ilmoittautua kisakansliassa. **Jälki-ilmoittautuminen suljetaan puoli tuntia ennen kilpailun lähtöä.** Olethan ajoissa paikalla ja varaudut ruuhkaan, joka on pahimmillaan lauantaina klo 9-10.30.
- Vastaanotamme maksuvälineenä käteistä ja korttimaksuja sekä seuraavia kulttuuri- ja liikuntaseteleitä: Smartum, Edenred, Tyky.
- Hinnat: Maraton 70€, puolimaraton 50€, 10km 33€, maratonviesti 150€ ja minimaraton 12€/lapsi tai samasta perheestä 2-4 lasta yht. 20€. Jälki-ilmoittautumisista ei anneta alennuksia.

5. TAPAHTUMAPAITA

Maraton- ja puolimaratonmatkan (42 km ja 21 km) juoksijoille tapahtumapaita. Muilla ostomahdollisuus paikan päällä 10 euron hintaan. Ota juoksunumerosi esille paitaa hakiessasi.

6. PUKUHUONEET JA VARUSTESÄILYTYS

Pukuhuoneet (2. kerroksessa):

- Stadionin pukuhuoneet, wc:t ja suihkut ovat käytössä tapahtuman ajan
- Juoksijoiden pukuhuoneet ja suihkut löytyvät 2. kerroksesta (kisakanslia-aulasta portaat ylös)

Varustesäilytys :

- Stadionille on järjestetty valvottu varustesäilytys juoksijoille. Käynti stadionin aulasta – ensimmäinen voimistelusalitalakerran käytävällä. Seuraa opastekylttejä.
- Henkilökunta merkitsee varusteet juoksijan kilpailunumeron mukaisesti. Otathan numerosi valmiiksi esille niin varusteita tuodessa kuin pois hakiessasi.
- **Avoimena lauantaina 25.8. klo 9 – 18**

7. HUOLTO REITILLÄ JA MAALISSA

Huolto reitillä:

- Juoksureitin varrella on tasaisin välimatkoin kolme huoltopistettä, joista yksi sijaitsee stadionilla
- Tarjolla on Fast-urheilujuomaa, mehua, vettä, banaania, rusinoita ja suolakurkkua

- Ethän heitä roskia luontoon – pudota ne huoltopisteiden roskisiin tai reitin varrella oleville toimitsijoille



Juoksijoiden omat juomat huoltopisteille:

- Jos haluat omat juomasi huoltopisteille, tuo ne omilla tuntomerkeilläsi varustettuna kisakanslian infoon lauantaina **klo 9.30 mennessä**

Maalihuolto:

- Stadionin 1. kerroksessa on **kaikille** juoksijoille tarjolla maukasta ja palauttavaa keittoa lisukkeineen sekä kahvia ja muita juomia

8. AJANOTTO JA TULOSPALVELU SEKÄ VALOKUVAUS

Ajanotto ja tulospalvelu:

- Ajanotosta ja tulospalvelusta vastaa T:mi [Kokkens / Timo Kokko](#)
- Väliaikoja ja tuloksia voi seurata reaaliaikaisesti [tapahtuman internetsivuilta](#) löytyvän online-palvelun kautta
- Tulokset voi linkittää Twitteriin tai Facebookiin online-palvelusta juoksijan omalta tulossivulta. Samasta paikasta voi myös tulostaa kunniakirjan tulostietoineen.
- Palautteet ja korjauspyynnöt pyydetään lähettämään osoitteeseen: timo.kokko@kokkens.fi
- Ajanottochip on kiinnitetty valmiiksi juoksijan numerolappuun, eikä sitä tarvitse palauttaa
- **Numerolappua ei saa peittää juoksun aikana, jotta juoksija saa väliajat ja tulokset**
- Tulokset julkaistaan [Juoksija-lehdessä](#) ja www.tamperemaraton.fi -sivuilla

Valokuvauspalvelu:

- Tapahtumassa on resurssiemme puitteissa mukana Tampereen maratonklubin valokuvaajia
- Kuvat julkaistaan [tapahtuman internetsivuilla](#)
- Tampere Maraton pidättää itsellään kaikki oikeuden kuviin

9. ENSIAPU JA KESKEYTYS

Ensiapupisteet:

- Stadionilta ja kaikilta huoltopisteiltä löytyy ensiapupisteet
- Lisäksi reitillä kiertää myös pyöräilevä ensiapupalvelu

Juoksun keskeyttäminen:

- Jos joudut jostakin syystä keskeyttämään juoksusi, ilmoita siitä lähimmälle toimitsijalle

10.TUOTETORI

Tuotetorilta löydät kisapäivänä mm. seuraavat palvelut:

Hölkä Oy: Joko olet kuullut Hölkä-liivistä? Hölkä-liivi on upouusi kuntoiluväline kävelijöille, juoksijoille, lenkkeilijöille, sinulle ja minulle.

Kuntoritarit Oy: Juoksuvalmennusta ja kuntotestauspalveluita. Parhaat tulokset haluttuihin tavoitteisiin, saadaan aikaan harjoittelemalla oikein.

Kestävyysurheilu T:mi Timo Marjomäki: Marjomäen kaupasta urheiluun parhaiten istuvat varusteet matkaan.

Motive: Motive - hoitaa juoksijoidemme teippaukset ja hieronnat ammattitaidolla.



VESIVEK





Höikkä
RYHTIÄ JA VOIMAA



**Katossa
reikä, eikä!**



**Pänniikö
rännit?**

VESIVEK

Meidän katon alla on hyvä olla.

Säältä suojaan päivässä!

***Paikalliset pojat rakentavat uuden katon
säältä suojaan 1 päivässä!***

- Ainoa 100 % kotimainen toimitusketju
- Sertifioitu asennus, 5 vuoden asennustakuu
- Tuotteet suoraan omalta tehtaalta
- Markkinoiden ainoa ruostumaton ja raidaton Arvo-kouru



Hämeen Laaturemontti ja Vesivek
yhdistyivät saman nimen alle.
Nyt saat kaiken katolle yhdestä Kattoluurista.

www.vesivek.fi / Kattoluuri 019 425 2235