

TAMPERE MARATON 2019

OSALLISTUJAN OPAS



Tampere
MARATON

SQUEEZY®
SPORTS
NUTRITION

 **COMATEC**®


LEIVON LEIPOMO OSAKEYHTIO
-1913-

 **Yrittäjät**


TAMPEREEN
sähkölaitos

 **CITYMARKET**
TURTOLA


Tampereen
TENNISKESKUS


INSINÖÖRITOIMISTO
JORMA JÄÄSKELÄINEN OY

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 osoitteesta www.tampereenmaratonklubi.com.



Lämpimästi tervetuloa osallistumaan Tampere Maratonille!

Anitta Järvenpää

Tampere Maraton 2019

Kilpailunjohtaja

Sähköposti: anitta18j@gmail.com

Puhelin: 050 577 7799

1. YLEISET TIEDOT JA OHJELMA

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

Tapahtumapäivä: Lauantaina 31.8.2019

Kilpailukeskus:

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



Paikoitus

- Stadionin piha-alueet on suljettu tapahtuman ajaksi liikenteeltä ja pysäköinniltä.
- Autojen pysäköinti on mahdollista lähellä sijaitseviin pysäköintialoihin: P-Ratina Ratinan kauppakeskuksen yhteydessä, P-Koskikeskus tai P-Hämppi. Lisäksi autoja voi pysäköidä tapahtumapäivänä Hatanpäälle Hatanpäänkadulla sijaisevan Kulma-Sarviksen piha-alueelle paikoille, jotka on merkitty tavallisella P-pysäköintitunnuksella sekä Metson pysäköintialueelle ilman erillistä lupaa.

Saapuminen:

- Tapahtumapaikka sijaitsee aivan Tampereen keskustassa, kävelymatkan päässä rautatieasemalta (n.900m), linja-autoasemalta (n.400m) ja keskustorilta (n.700m). Stadionille on erinomaiset kulkuyhteydet ja suosittelemme saapumaan paikalle julkista liikennettä käyttäen.

Tapahtumapäivän ohjelma:

| | |
|--------------|---|
| 9:45 | Minimaratonin alkujumppa |
| 10:00 | Minimaratonin lähtö |
| 10:40 | Alkulämmittely juoksijoille |
| 11:00 | Maratonin ja maratonviestin lähtö |
| 11:10 | Puolimaratonin lähtö |
| 11:30 | 10km lähtö |
| 13:00 | 10 km ja puolimaratonin ensin maaliin tulleiden sarjojen palkintojenjako |
| 14:00 | 10 km 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

1.

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/taide-esineellä.
- 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.
- Ajantasaisen osallistujaluettelon löydät tapahtuman verkkosivulta osoitteesta www.tamperemaraton.fi

3. REITTI JA JÄNIKSET

Kilpailun reitti:

- 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.
- **HUOM! 10 km reitti poikkeaa yhdessä kohtaa Härmälässä muiden sarjojen reitistä. Reiteillä on selkeä opastus.**
- 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](#).
- 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.

Jänikset

- 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: 1:45, 2:00, 2:15 ja 2:30.



Viestimaraton:

- Viestin 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 samannmittaisia eli n. 10,5 km (tasan ¼ maraton) pitkiä. Kaikki juoksijat saavat mitalin oman juoksuosuutensa jälkeen.
- Huom! Jos osallistut juoksuun viestijoukkueessa, älä liiku stadionilla sijaitsevien ajanottopisteiden alueella (maassa olevat ajanottomatot), saman joukkueen jäsenten liikkuminen voi sekoittaa ajanottoa.

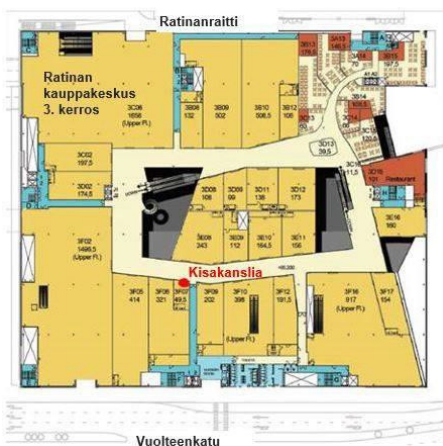
Minimaraton:

- Minimaraton on tarkoitettu 5-12 -vuotiaille lapsille, mutta nuoremmatkin mahtuvat mukaan vanhempien seurassa.
- Minimaraton juostaan kokonaisuudessaan stadionilla. Juoksija voi itse valita kierrosmäärän niin, että maksimimäärä on viisi kierrosta.
- Alkujumppa minimaratoonareille tapahtuu lähtöviivan tuntumassa klo 9:45.

4. KILPAILUNUMEROT, JÄLKI-ILMOITTAUTUMINEN JA KISAKANSLIA

Kisakanslia

- Avoimna perjantaina 30.8. klo 16.00 – 20.00, paikka: Kauppakeskus Ratina, 3. krs.
- Avoimna lauantaina 31.8. klo 8.00 alkaen, paikka: Ratinan Stadionin aulatila. Osoite on Ratinan rantatie 1, 33100 Tampere.
- Kisakansliassa hoidettavat asiat: kilpailunumerot, jälki-ilmoittautumiset, yleiset tapahtumaan liittyvä asiat ja juoksijoiden omien juomien jättöpiste (vain lauantaina).



Kilpailunumerot:

- Numerot noudetaan kisakansliasta (sis. hakaneulat kiinnitystä varten) hyvissä ajoin, mielellään tuntia ennen lähtöä. Kisakanslia palvelee jo perjantaina ja jonottamisen välttämiseksi kilpailunumero kannattaa hakea jo silloin. Ruuhka on pahimmillaan lauantaina klo 9-10.30.
- Kilpailunumeroiden jakaminen on ryhmitelty juoksijan nimen etukirjaimen mukaan. Nopeuttaaksesi numeron noutoa valitse 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 72 €, puolimaraton 52 €, 10 km 35 €, maratonviesti 152 € ja minimaraton 12 €/lapsi tai samasta perheestä 2-4 lasta yht. 20 €. Jälki-ilmoittautumisista ei anneta alennuksia.

5. OSALLISTUJALAHJA

Maraton- ja puolimaratonmatkan (42 km ja 21 km) juoksijoille on luvassa osallistujalahja. Vuonna 2019 osallistujalahja on otsa/hikipanta. Lahjan saa ilmoittautumisvahvistusta tai juoksunumeroa vastaan.

6. PUKUHUONEET JA VARUSTESÄILYTYS

Pukuhuoneet:

- 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. Varustesäilytykseen on opastus stadionin aulatiloiista.
- Henkilökunta merkitsee varusteet juoksijan kilpailunumeron mukaisesti. Otathan numerosi valmiiksi esille niin varusteita tuodessa kuin pois hakiessasi.
- **Varustesäilytys on avoinna lauantaina 31.8. klo 9 – 18.**

7. HUOLTO REITILLÄ JA MAALISSA

Huolto reitillä:

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

- Ethän heitä roskia luontoon – pudota ne huoltopisteiden roskiksiin 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.
- **Huom! Jos tuot omat juomat kilpailuun, stadionilla sijaitsevalla huoltopisteellä saa juomapulloissa olla vain vettä stadionin Mondo-päällysteen ja sille läikkymisen vuoksi.**

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 internetsivuilla](#) 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.
- Kuvia tapahtumasta julkaistaan [tapahtuman internetsivuilla ja Facebookissa](#).
- 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

Kisapaikalla on tuotetori T:mi Timo Marjamäki, jonka pisteeltä löytyy tapahtuman aikana urheiluun tarkoitettuja varusteita ja muita lisätarvikkeita. Lisäksi myynnissä on Squeezy-urheilujuomaa ja energiapatukoita.

KEPEITÄ KILSOJA!

