
HSM2019

News

helmikuu 2019



Helsinki Spring Marathon juostaan

13. huhtikuuta 2019

Lukijalle



*Vauhdilla yli vantaanjoen. Helsinki Spring 10 km 2018.
(Kuva: Markku Alén)*

Helsinki Spring Marathon eli HSM aloittaa taas kevään ja kesän juoksukauden. Me HSM:n järjestäjät olemme ylpeitä, että voimme taas tarjota juoksijoille mahdollisuuden koettaa kevätkuntoa, yrittää ennätyksiä nopealla reitillä tai nauttia juoksusta ja liikunnasta kauniissa Koillis-Helsingin maisemissa. Tai kaikkea tätä.

Tänä vuonna HSM:n yhteydessä

juostaan Suomen Aikuisurheiluliiton SM-puolimaraton. Suomen Aikuisurheiluliiton toiminnanjohtajan Oki Vuononrannan terveiset kaikille juoksijoille voi lukea sivulta 5-6.

Lehdessä on myös HSM:n johtajan Juhani Meskasen tervetulosanat, Jorma Kuritun artikkeli yli sata maratonia tai ultrajuoksua juosseiden kerhosta ja Urpo Nikanteen kokoama sivu HSM-reitillä olevien kaupunginosien nimistä. Lisäksi lehdessä on reittikartat, aikataulu ja käytännön ohjeita, jotta juoksijat ja tukijoukot osaavat olla oikeassa paikassa oikeaan aikaan.

Uusimmat uutiset ja paljon lisätietoa on koottu HSM:n kotisivuille www.helsinkispringmarathon.net. HSM on myös Facebookissa sivulla www.facebook.com/helsinkispringmarathon. Kannattaa seurata näitä sivuja erityisesti, mitä lähemmäs kisaa tullaan.

HSM:n järjestäjät kiittävät kaikkia yhteistyökumppaneita tuesta ja urheilun tukemisesta. Urheilullisten yhteistyökumppaneidemme ilmoituksia on lehdessä sivuilla 10-14. Helsingin kaupungin hyvä ja sujuva yhteistyö HSM-tapahtuman kanssa on ollut erinomaisen tärkeää.

Ennen kaikkea haluamme kiittää kaikkia mukaan ilmoittautuneita juoksijoita, ja toivomme kaikille juoksijoille menestystä kevään harjoitteluun ja tulevaan kisaan!

5. helmikuuta 2019

HSM-tiimi

Tässä lehdessä

Lukijalle 2

Tervetuloa HSM-juoksutapahtumaan 13.4.2019! 4

Juhani Meskanen

Suomen Aikuisurheiluliiton terveiset 5

Oki Vuononranta

Finnish 100+ Marathon Club 7

Jorma Kurittu

HSM-kaupunginosien nimet 9

Urpo Nikanne

Yhteistyökumppaneiden ilmoituksia 10

Top Sport, Dexal, Merkkikeskus, Lehto

HSM-reittikartta (maraton, puolimaraton ja 10 km) 15

HSM-Juniormaratonin reittikartta 16

HSM-kisakeskuksen kartta 17

Juoksujen lähtöpaikat, kisakanslia, jälki-ilmoittautuminen, tavarasäilytys, pukeutuminen, ensiapu.

Kisapäivän 13.4.2019 aikataulu 18

Kisatoimiston ja reitin avautuminen ja sulkeutuminen, numeroiden haku, jälki-ilmoittautuminen, lähtöön järjestäytyminen ja lähdöt.

Käytännön ohjeita juoksijoille 19

Numeroiden haku. Huolto reitillä.

Yhteystiedot 20



10 km:n juoksu kulkee Vantaanjoen maalauksellista rantaa.

Tervetuloa HSM-juoksutapahtumaan 13.4.2019!

Juhani Meskanen

Pyrimme kehittämään Helsinki Spring Marathon (HSM) -juoksutapahtumaa vuosi vuodelta paremmaksi ja juoksijoiden tarpeet aina paremmin huomioon ottavaksi. Vuoden 2019 HSM-tapahtuman yhteydessä järjestetään SAUL:n SM-puolimaratonin kisa omana kilpailunaan.

HSM-tapahtumaa on järjestämässä yhdeksän eri yhteisöä tai urheiluseuraa, jotka tarjoavat lapsille ja nuorille mahdollisuuden liikuntaan ja urheiluun: yleisurheiluun, voimisteluun, uintiin tai hiihtoon. Tapahtumapäivänä juoksijoista huolehtii yli sata vapaaehtoista toimitsijaa. Vuonna 2018 järjestelyissä oli tapahtumapäivänä mukana yhteensä 105 toimitsijaa.

Tapahtuman järjestelyt ja valmistelut aloitetaan vuosittain jo muutama viikko edellisen tapahtuman jälkeen. Sovimme seuraavalle vuodelle järjestelyistä Helsingin kaupungin ja järjestelyissä mukana olevien urheiluseurojen kanssa. Käymme tarkasti läpi kehityskohteita ja sitä palautetta, jota olemme saaneet edellisestä tapahtumasta. Myös lupien hankinta aloitetaan jo alkusyksyllä. Jotta



Juhani Meskanen Aktia Cupissa 2015.

juoksutapahtuma sujuu turvallisesti ja paikallisten asukkaiden kannalta hyvin, teemme viranomaisille toistakymmentä lupahakemusta ja selvitystä tapahtuman järjestelyistä.

Huolellinen paneutuminen järjestelyihin takaa sen, että juoksijan ei tarvitse suorituksen aikana miettiä järjestelyjä ja satojen yksityiskohtien järjestämistä ja organisoimista. Siksi olemme aina palautteesta kiitollisia.

Kiitämme jo tässä vaiheessa juoksijoita, yhteistyökumppaneita, toimitsijoita sekä kaikkia niitä monia ihmisiä, yhteisöjä ja yrityksiä, jotka ovat mahdollistaneet HSM-tapahtuman järjestämisen!

Suomen Aikuisurheiluliiton terveiset

Oki Vuononranta



Oki Vuononranta on Suomen Aikuisurheiluliiton toiminnanjohtaja.

Hyvät kuntoilijat, kilpailijat, valmentajat! Naiset ja herrat!

Suomen Aikuisurheiluliiton (SAUL) SM-puolimaraton järjestetään kuluvana vuonna Helsingissä HSM:n (Helsinki Spring Maratonin) yhteydessä lauantaina 13.4.2019. Tapahtuman järjestäminen Helsingissä on mielenkiintoinen haaste urheilijoille, kilpailun järjestäjälle sekä Suomen Aikuisurheiluliitolle.

Osallistuvat kilpailijat todistavat, että iästä riippumatta urheilija voi aina asettaa uusia tavoitteita, voittaa esteitä ja myös itsensä.

Haluan kiittää teitä, arvon kilpailijat, siitä, että fyysinen aktiivisuus on olennaisena osana

elämäännne ja näin innostatte myös muita seuraamaan esimerkkiä. Kun toteutatte intohimoanne, siinä samalla edistätte merkittävästi terveyttä ja hyvinvointia sekä terveellisten elämäntapojen kehittämistä yhteiskunnassa.

Tapahtuman mielenkiintoa lisää se, ettei HSM ole kertaluontoinen tapahtuma vaan perinteinen vuosittain toistuva juoksutapahtuma Helsingissä. HSM-tapahtumalla on näin ollen oma vakiintunut juoksijakuntansa. HSM:n järjestää Helsingin Jyry, joka aktiivinen aikuisten liikuttaja kuntotapahtumien lisäksi mm. juoksukoulujen ja maratonkoulujen järjestäjänä. Järjestelykomitea on työskennellyt kovasti varmistaakseen laadukkaan tapahtuman, ja minulla on luottavainen tunne, että SAUL SM-puolimaraton tulee olemaan ikimuistoinen, onnistunut ja laadukas kokemus.

Tapahtumakeskus sijaitsee hyvien kulkuyhteyksien äärellä Pukinmäen urheilukentällä Helsingissä. Kilpailupaikka



sijaitsee myös lyhyen matkan päässä Helsingin keskustasta ja Helsinki-Vantaan lentokentältä.

SAUL SM-puolimaratonille on osallistunut muutamia satoja urheilijoita ympäri Suomen. Tapahtumaa ei kuitenkaan ole järjestetty Helsingissä pitkään aikaan. Tapahtuman järjestäminen Helsingissä on suuri mahdollisuus tapahtuman markkinointiin ja osallistujamäärien kasvattamiseen. Helsingin metropolialueella asuu ihmisiä yli miljoona, ja heissä on myös paljon juoksun harrastajia.

Toivotan kilpailun osallistuvat urheilijat tervetulleeksi tapahtumaan ja kilpailun järjestäjälle onnea ja menestystä järjestelyihin.

Nähdään Helsingissä 13.4.2019.



Finnish 100+ Marathon Club

Jorma Kurittu

Finnish 100+ Marathon Club on rekisteröity yhdistys, johon jäseneksi voi hakea jokainen, joka on suorittanut vähintään 100 virallista maratonia tai ultraa (eli maratonia pidempää juoksukilpailua).

Yhdistyksen tarkoituksena on edistää yleisurheilua ja sen harrastamista, kohottaa jäsenistön kuntoa ja terveyttä sekä herättää oikeaa urheiluhenkeä ja pysyvää harrastusta yleisurheiluun.



Kerho ylläpitää omilla verkkosivuillaan www.100mc.fi listaa yli sata maratonia tai ultraa (lyhennettynä: M/U) juosseista henkilöistä sekä vuosittaista Suomen M/U-tapahtumalistaa. verkkosivuilla on myös säännöt virallisille hyväksyttävillä suorituksilla sekä tiedot kerhon omille tapahtumille. 1.2.2019 100+ listallemme on kirjattuna 312 suomalaista sekä kahdeksan ulkomaalaista M/U-juoksijaa.

Yhdistyksemme jäsenet ovat kirjoittaneet ja olleet juttujen aiheina eri lehdissä ja näin tehneet yhdistystä tunnetuksi eri puolilla maata.

Kerhon puheenjohtajana toimii Timo Marjomäki ja sihteerinä Ritva Vallivaara-Pasto. Toimintamme koostuu omista lähes kuukausittaisista 100+-maratoneista sekä avunannosta muihin vastaaviin tapahtumiin, esimerkiksi erilaisiin merkkipäivä- tai tasasatalukumaratoneihin eri puolella Suomea.

100+ Marathon Club on myös etujärjestö, ja kerho säätää ja pitää yllä maratonien ja ultrien keräilyä koskevia sääntöjä ja ohjeita. Ohjeita verrataan muiden maiden vastaaviin sääntöihin, jotta suoritukset olisivat keskenään verrannollisia.

Japanilaisten ylläpitämälle koko maailmaa koskevalle World Mega Marathon Ranking listalle <http://www1.vecceed.ne.jp/~ageo/fullhyak/fullrank.htm> kerätään tiedot Suomen osalta kerhomme listalta. Maailmanlaajuisella listalla on lueteltu yli 300 maratonia tai ultraa juosseet urheilijat. 1.2.2019 Suomesta tuolla listalla on 35 juoksijaa. Verkkosivuillamme on linkkejä, joista pääsee myös muutamien muiden maiden vastaavien 100+-kerhojen sivuille.

Kerholaisiamme on päässyt jäseneksi myös maailmanlaajuiseen Country Marathon Clubiin (verkkosivu: <https://www.countrymarathonclub.com/>), johon pääsee juostuaan maratonin 30 eri maassa.

Finnish 100+ Marathon Clubiin voivat liittyä kaikki Suomen 100+-listalla olevat juoksijat. Jäsenanomus on verkkosivuillamme. Johtokunta, johon kuuluu puheenjohtaja ja kuusi jäsentä, päättää jäsenanomuksen hyväksymisestä. Jäsenmaksu on perusjäsenille 10 € / vuosi. Kerho kutsuu kunniajäseniksi kaikki yli 1000 maratonia tai ultraa suorittaneet. Kerhoon voi liittyä myös kannatusjäseneksi ennen kuin sata maratonia tai ultraa on täynnä, ja sadan M/U-suorituksen jälkeen kannatusjäsen nousee viralliseksi jäseneksi ja saa jopa pienen tervetulolahjan. Kerholla on tapana muistaa jäseniään pienillä lahjoilla merkkipäivinä sekä saavutettaessa merkittävä maratonien ja ultrien satalukumäärä.

Jäsenet voivat tilata Kestävyyssurheiluvaruste Marjomäki Timolta (verkkosivu: <https://www.marjomaki.fi/>) kerhon erikoishintaan juoksuasusteita, luonnollisesti kerhon logolla varustettuina. Kerho neuvottelee myös vuosittain erikoisosanottomaksut muutamiin juoksutapahtumiin, joista tiedotetaan kerholaisia sähköpostilla ja kerhon omilla Facebook-sivuilla. Näihin kuuluu mm. Helsinki Spring Marathon.

Vuosikokous järjestetään keväisin, jolloin valitaan tulevaisuudeksi puheenjohtaja, sihteeri ja rahastonhoitaja sekä johtokunta. Vuosikokous alkaa luonnollisesti aina yhteisellä maratonilla. Kerho on pyrkinyt järjestämään jäsenilleen myös ulkomaisia Marathon matkoja. Tarkempia tietoja on sivulla <https://www.marjomaki.fi/>.

Maratonien ja ultrien keräily on viime vuosina lisääntynyt. Vuosittain tavoitellaan C-, B-, A- ja A+-luokan saavutuksia, eli 12, 24, 52 tai yli 100 suoritettua maratonia tai ultraa. Suoritusten keräily on kumminkin aina leikkimielistä, ja monet ovatkin löytäneet parhaat ystävänsä lajin parista.



HSM-kaupunginosien nimet

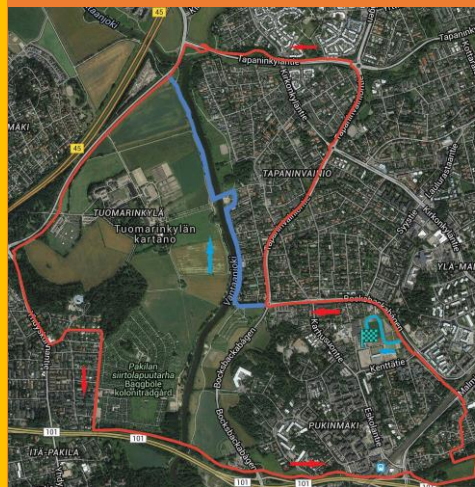
Urpo Nikanne

HSM-juoksut vievät juoksijan halki Koillis-Helsingin kauniiden kaupunginosien, joiden nimet kaikki tuntevat. On kuitenkin vielä hauskeempaa juosta, kun tietää, mistä kaupunginosien nimet ovat tulleet.

Lähteenä on käytetty julkaisua *Helsingin kaupungin kadunnimet* osaa 1 (*Helsingin kaupungin julkaisuja* 24, Helsinki 1969, 2. painos 1981). *Helsingin kadunnimet* -sarjan osat 1-3 voi ladata osoitteesta https://www.hel.fi/static/tieke/digitoidut_asiakirjat/helsingin_kadunnimien_historia/.

Tapaninkylä – Staffansby: Alkuperäisen ruotsinkielisen nimen *Staffansby* alkuosana on muinaisruotsalainen henkilönnimi *Staffan* (vrt. *Stefan*, *Stephanus*). Nimi *Staffansby* esiintyy nykyisessä asussaan jo vuonna 1540. Suomalaista vastinetta *Tapaninkylä* alettiin käyttää 1800-luvun lopulla. Kaupunginosan nimeksi *Tapaninkylä* vahvistettiin vuonna 1959. Nimiasu *Tapanila* on tarkoittanut alkuun vain kylän keskiosaa. Kaupunginosan nimeksi *Tapanila* vahvistettiin vuonna 1959. *Tapanilan* ruotsinkielinen rinnakkaisnimi on *Mosabacka*.

Tuomarinkylä – Domarby: Nimi *Domarby* on mainittu jo 1417. Alkuperäisen ruotsinkielisen nimen ensimmäinen osa tulee sanasta *domare*, joka tarkoittaa tuomaria. Suomalainen käännösnimi *Tuomarinkylä* tullut käyttöön 1900-luvun alussa. Joskus on käytetty myös muotoa *Tuomarila*. Kaupunginosan nimeksi *Tuomarinkylä* on tullut virallisesti vuonna 1959.



Pakila – Baggböle: Nimen ensimmäinen osa tulee sanasta *bagge*, joka tarkoittaa skandinaavisissa kielissä ja murteissa usein paksua ja kömpelöä. Alkuperäinen ruotsinkielinen nimi onkin tullut henkilön liikanimestä *Bagge*. Nimi esiintyy ensimmäisen kerran vuonna 1417 oikeuden lautamiehen kotikylän nimenä. Suomenkielistä nimeä on alettu käyttää 1900-luvun alussa, alkuun muodossa *Pakinkylä*, myöhemmin *Pakila*. Suomenkielinen nimi pyrkii muistuttamaan ruotsinkielistä äänteellisesti. Suomenkielinen nimi *Pakila* tuli viralliseksi vuonna 1946. (Kirjoitusasuja: *Baggeböle* 1527, *Bagbölle* 1540, *Baggebölby* 1543, *Baggböle* 1558, *Bagböl* 1569.)



Malmi – Malm: Nimi tulee Uudenmaan ruotsin murteissa yleisestä sanasta *malm*, joka tarkoittaa tasaista ja hiekkaista metsämaata. Sanaa on käytetty erityisesti soraharjuista. (Kirjoitusasuna on ollut 1551 *Malmby* mutta sen jälkeen yleensä *Malm*.)

Pukinmäki – Bocksbacka: Ruotsinkielinen *Bocksbacka* on alkuperäinen. Nimen ensimmäinen osa pukin tulee ruotsin sanasta *bock* joka tarkoittaa pukkia. Nimeä on käytetty henkilön liikanimenä. Paikannimet annetaankin usein liikanimien mukaan. Suomenkielinen nimi *Pukinmäki* on käännetty ruotsista ja sitä on alettu käyttää 1900-luvun alussa. Suomenkielinen nimi on otettu virallisesti käyttöön vuonna 1925 tarkoittamaan sekä Bockbackan rautatiepysäkkiä että yhdyskuntaa. Kaupunginosan nimeksi *Pukinmäki – Bocksbacka* tuli 1959. (Kirjoitusasuja: *Boxbacka* 1435, *Booxbacka* 1556, *Boxbacka* 1560, *Buxbacka* 1568, *Bbbbacka* 1577, *Bockzbacka* 1578.)

HAASTE LIIKU #2VIIKKOA

RAHAT TAKAISIN,
JOS EI OLLUT KIVAA.

TOP SPORTIN #2VIIKKOA-TAKUU

1. Valitse varusteesi Top Sportin #2viikkoa-valikoimasta.
2. Liiku kaksi viikkoa niin kuin haluat, mutta säännöllisesti.
3. Jos ei ollut kivaa, tuo ostoksesi takaisin, ja me hyvitämme hinnan.

TOP SPORT
TÄSTÄ SE LÄHTEE.



ICEPEAK



TORSTA



SENZA
SPORTSWEAR



SKILA
SPORT



VANS
"OFF THE WALL"



Reebok

ESPOO • kauppakeskus Sello • kauppakeskus Iso Omena / HELSINKI • Flagship Aleksi 13, 4. kerros • kauppakeskus Itis
• kauppakeskus Kaari / HÄMEENLINNA • kauppakeskus Goodman / JOENSUU • kauppakeskus Iso Myy
JYVÄSKYLÄ • kauppakeskus Seppä / KOUVOLA • kauppakeskus Veturi / LAHTI • kauppakeskus Trio • kauppakeskus Valo
LAPPEENRANTA • kauppakeskus Iso Kristina / LEMPÄÄLÄ • kauppakeskus Ideapark / MIKKELI • kauppakeskus Akseli
OULU • kauppakeskus Ideapark / PORI • kauppakeskus Puuvilla / PORVOO • Lundinkatu 14
ROVANIEMI • kauppakeskus Revotulli / TAMPERE • kauppakeskus Ratina / VANTAA • kauppakeskus Jumbo



DEXAL

**ENERGY GEL
ACACIA HONEY 30 G**

Hunajanmakuinen energiageeli.
Täydentää urheilusuorituksen aikana
pienentyneitä hiilihydraattivarastoja.

Nauti jatkuvan rasituksen aikana 1 pussi noin 20 minuutin välein.
Suositellaan nautittavaksi myös juuri ennen rasitusta ja välittömästi
sen jälkeen. Nauti geelin kanssa vettä tai urheilujuomaa.

Ainesosat: Glukoosisiirappi, vesi, maltodekstriini, akaasihunaja (15 %),
glukoosi, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), suola, natriumsitraatti,
magnesiumkarbonaatti, kaliumkloridi, askorbiinihappo,
säilöntäaine (kaliumsorbaatti), hunaja-aromi, väri (beetakaroteeni).

Energi gel med honung smak.

Fyller kolhydratreserver som minskat till följd av hard träning.

Inta under långvarig fysisk aktivitet en påse gel med cirka 20 minuters mellanrum.
Rekommenderas att inta just före och omedelbart efter träning. Drick vatten eller
sportdryck med energi gelen.

Ingredienser: Glukossirap, vatten, maltodextrin, akaciahonung (15 %), glukos,
surhetsreglerande medel (citronsyra), salt, natriumcitrat, magnesiumkarbonat,
kaliumklorid, askorbinsyra, konserveringsmedel (kaliumsorbat), honungarom,
färg (betakaroten).

Ravintosisältö/Näringsvärde	100 g	Annos 30 g
Energia/Energi	1064 kJ/250 kcal	319 kJ/75 kcal
Rasva/Fett	0 g	0 g
josta tyydyttynyttä/varav mättade	0 g	0 g
Hiilihydraatit/Kolhydrater	62 g	18,6 g
josta sokereita/varav socker	28 g	8,4 g
Proteiini/Protein	0 g	0 g
Suola/Salt	1,3 g	0,39 g
Magnesium	84 mg (22%*)	25 mg (7%*)
Kalium	52 mg (2,6 %*)	16 mg (0,8 %*)
Natrium	521 mg	156 mg

Parasta ennen / Bäst före:
ks. leima / se stämpel

*Vuorokautisen saannin vertailuarvosta/
av jämförelsevärde för det dagliga intaget

Valmistuttaja/Tillverkad för:
Oriola Finland Oy, PL/PB 8,
02101 Espoo/Esbo.
Valmistettu Suomessa/
Tillverkad i Finland

www.dexal.fi



6 409941 306099



M E R K K I K E S K U S



VUODEN 2019 HELSINKI SPRING MARATHON
-MITALIT TUOTTAÄ SUOMEN MERKKIKESKUS OY.

SUOMEN MERKKIKESKUS OY TARJOAA ERILAISET
RATKAISUT KAIKKEEN PALKITSEMISEEN. HALUTES-
SASI PALKITA TAI MUISTAA OTA YHTEYTTÄ JA PYYDÄ
TARJOUS!

WWW.MERKKIKESKUS.FI - INFO@MERKKIKESKUS.FI



ON VAIN KAKSI TAPAA OSTAA UUSI ASUNTO.

Liity sisäpiiriin osoitteessa sisapiiriin.fi, ja pääset varaamaan oman asuntosi aina ensimmäisten joukossa, ennen kohteen julkista myyntiä.

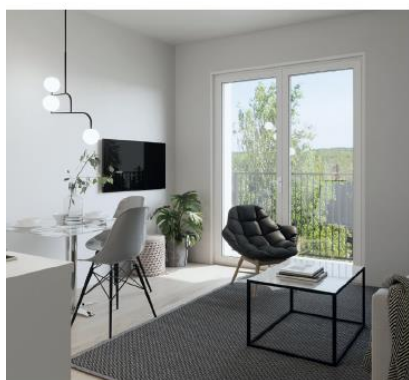
**Julkaisemme lähiaikoina sisäpiiriläisille
UUSIA asuntokohteita pääkaupunkiseudulla**
– liity siis jo tänään!

sisapiiriin.fi
asunnot.lehto.fi



UNELMIESI KOTI?

asunnot.lehto.fi



HARVOIN TARJOLLA TÄLLÄ ALUEELLA

TYYYLIKKÄITÄ JA VALOISIA UUSIA ASUNTOJA

JALOPÄHKINÄ

ASTERITIE 3, 00720 HELSINKI (PUKINMÄKI)

JÄRKEVÄ HINTA-LAATUSUHDE

Lähellä palveluita

Pukinmäen lähipalvelut ja Malmin keskustan kattavat palvelut ovat lyhyen kävelymatkan päässä. Juna-asemalle on pyöräillen muutaman minuutin matka ja lähin bussipysäkki sijaitsee 300 metrin päässä. Lähellä on monipuolisia päivähoito-, koulu- ja harrastusmahdollisuuksia.

Tilavat ja valoisat asunnot

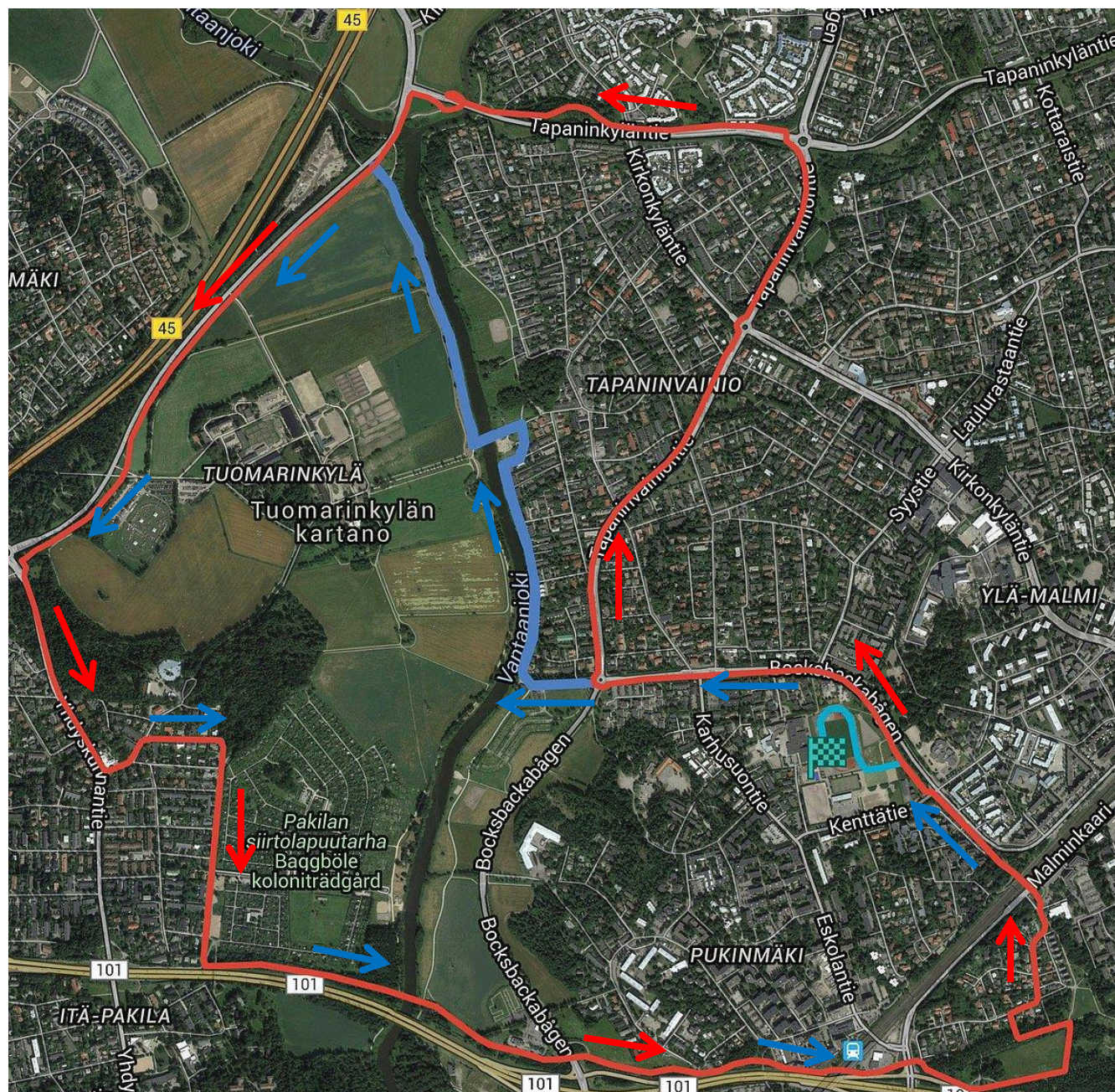
Jalopähkinässä yhdistyy kolme linjakasta taloa. Kaikissa asunnoissa tila ja valo on maksimoitu ja linjakas tyyli jatkuu aina keittiö- ja kylpyhuone-tiloihin saakka. Taloyhtiön sauna, pesutupa, oma leikkipaikka, oleskelupiha ja oma autohalli helpottavat asukkaiden arkea.

Ota yhteyttä asuntomyyjään:

Peppi Puhakka
puhelin 040 771 4152
peppi.puhakka@lehto.fi

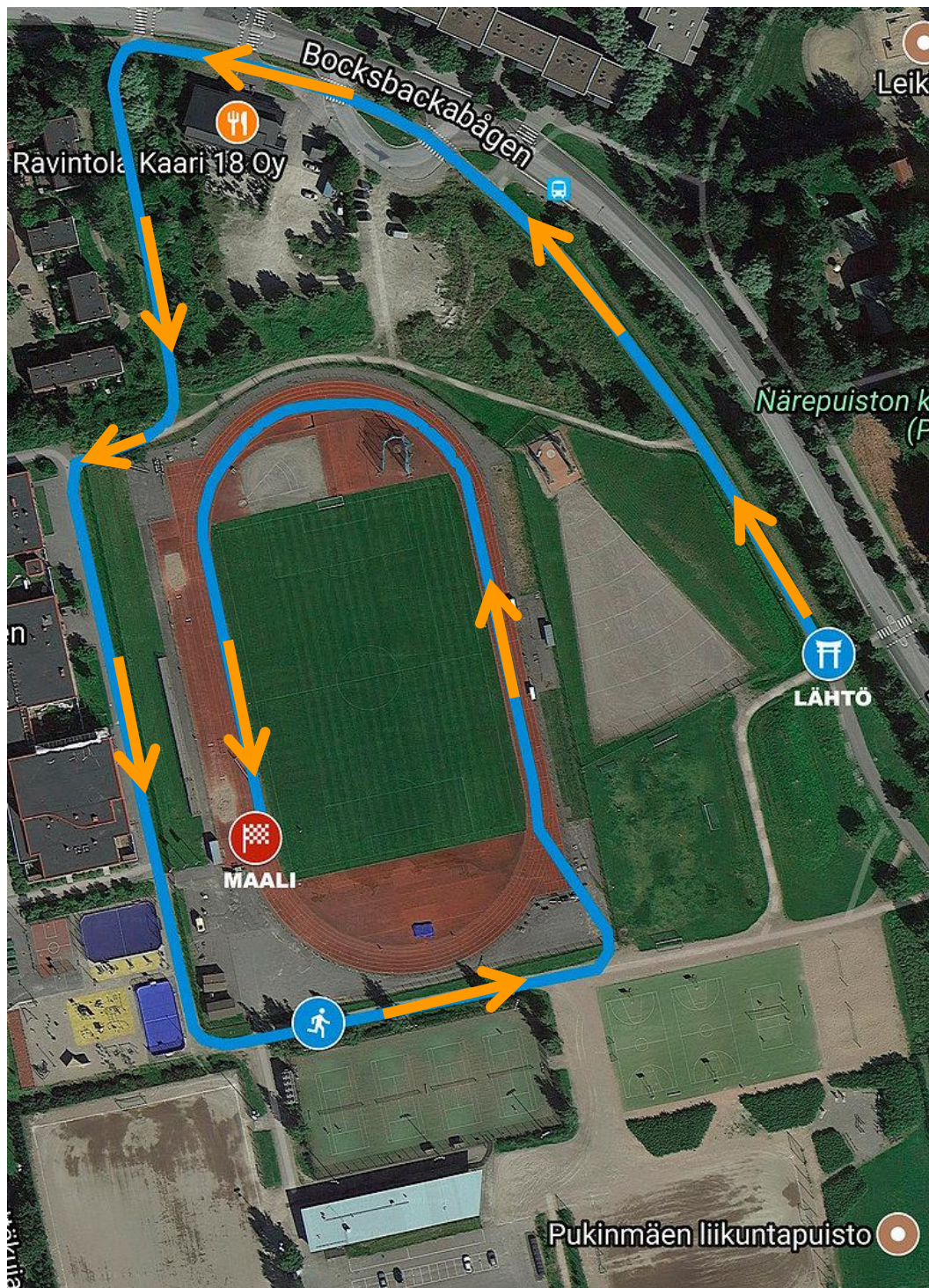


HSM-reittikartta (maraton, puolimaraton ja 10 km)



Vuoden 2019 Helsinki Spring Marathonin juoksussa noudatetaan pääosin samoja reittejä kuin aiempinakin vuosina. Lähtöpaikat on merkitty kisakeskuksen karttaan. **Maratonin** ja **puolimaratonin** reitti on merkitty punaisella. 10 460 metrin mittainen reitti juostaan puolimaratonilla kaksi ja maratonilla neljä kertaa. Juoksusuunta on vastapäivään. **10 kilometrin** juoksussa reitti on muuten sama, mutta juoksijat jatkavat Tapaninvainion tien liikenneympyrästä Vantaanjoen rantaan maisemareitille, joka on merkitty sinisellä. Joenrantaosuuden jälkeen juoksijat jatkavat maratonin ja puolimaratonin reittiä maaliin. Maali on kaikilla juoksumatkoilla sama: urheilukentän maaliviiva, joka on karttaan merkitty ruutulipulla. Maaliin saavutaan turkoosilla värillä merkittyä reittiä pitkin. Juoksusuunta ja juoksureitti on merkitty nuolin: maratonin reitti punaisella ja 10 km:n reitti sinisellä.

HSM-Juniormaratonin reittikartta



Lapsille tarkoitettu HSM-Juniormaraton on yhden kilometrin mittainen hauska juoksukisa. Lähtöpaikkana on maratonin lähtöpaikka ja maali on urheilukentän maalivivalla, kuten aikuistenkin juoksukilpailuissa.

HSM-kisakeskus / HSM Race Center



Maratonin lähtö

Marathon start

**HSM-Juniormaratonin
(1 km) lähtö** —
*HSM Junior Marathon
(1 km) start*

Jälki-ilmoittaminen

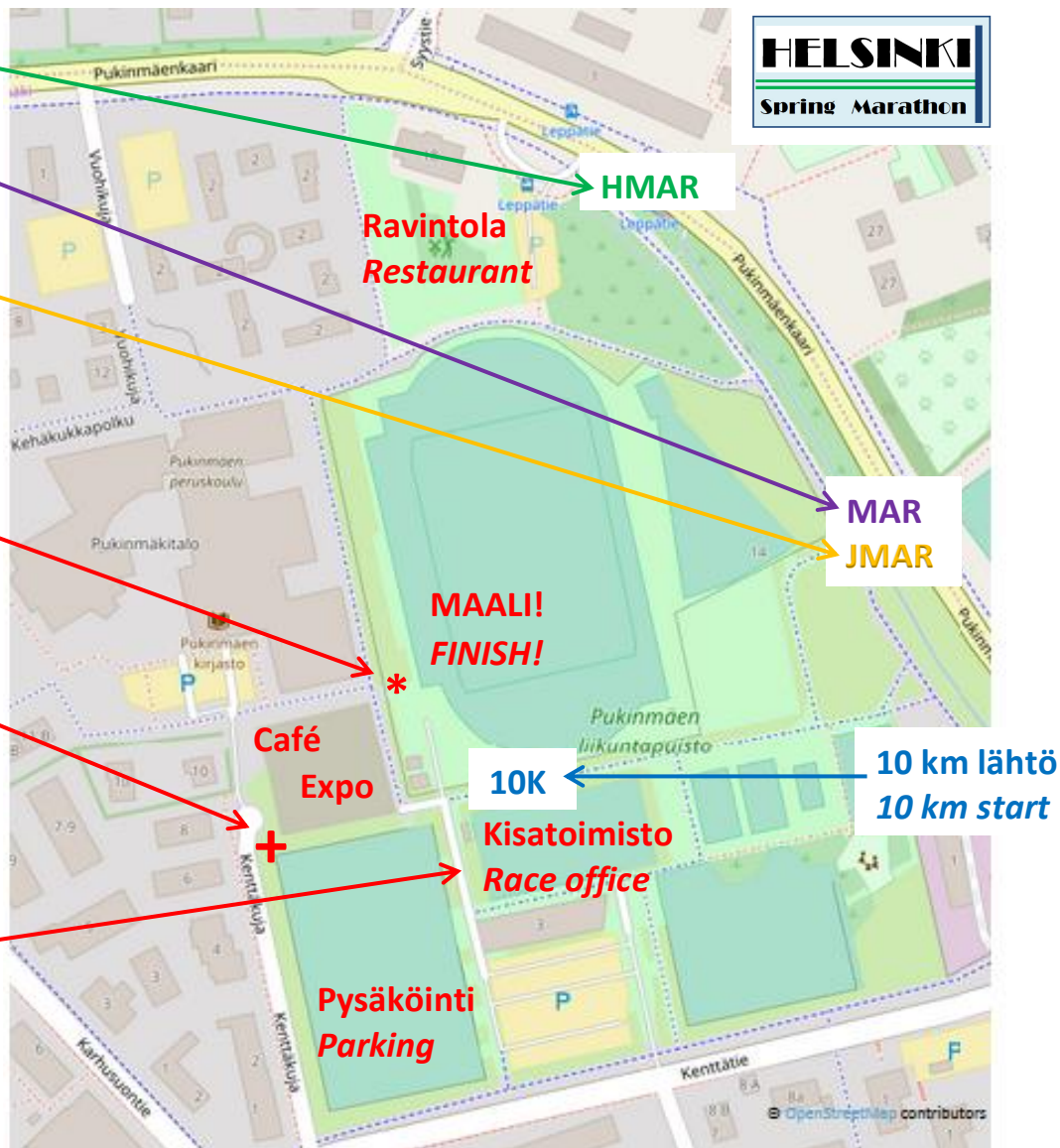
Ensiapu
First aid

Kisatoimistossa:

- Numerot
- Tavarasäilytys
- Arvotavarat
- Pukuhuoneet
- Suihkut

In the Race Office:

- **BIB Numbers**
- **Bag check**
- **Valuables**
- **Dressing rooms**
- **Showers**



Helsinki Spring Marathonin **kisatoimisto** sijaitsee Pukinmäen urheilukentän huoltorakennuksessa. Samassa rakennuksessa ovat myös **pukuhuoneet, suihkut ja arvotavaroiden säilytys**. **Jälki-ilmoittautuminen** on urheilukentän puolella, maaliviivan lähistöllä.

Karttaan on merkittyinä myös **10 kilometrin, puolimaratonin ja maratonin lähtöpaikat**. Maali on kaikilla matkoilla juoksuradan maaliviiva.

Karttaan on merkittynä myös **expo**-alueen myyntitori (Expo) sekä **Mocca-kahvilan** (Café) ja **ravintola Kaaren** (Ravintola) sijaintipaikat.

Lisäksi kartasta näkyvät **pysäköintialueet**. Pysäköintipaikkoja on kuitenkin rajallisesti, joten helpointa on tulla julkisilla liikennevälineillä. Pukimäen liikuntapuisto on hyvien juna- ja bussiyhteyksien päässä. Tarkemmat aikataulutiedot saa osoitteesta www.hsl.fi/reittiopas. Kirjoita määränpääksi *Pukimäen liikuntapuisto*.

Kisapäivän 13.4.2018 aikataulu

(Erityisesti **maraton**ia koskeva aikataulu on merkitty sinipunaisella, **puolimaraton**ia koskevat asiat vihreällä, **10 kilometrin** juoksua koskevat sinisellä ja **HSM-juniormaraton**ia koskevat oranssilla.)

AIKATAULU LAUANTAINA 13.4.2019

klo 10:00 – Helsinki Spring Marathon & Helsinki Spring puolimarathon & Helsinki Spring 10 km & HSM-juniormaraton 1 km juoksujen kisatoimisto ja expo-alue aukeavat Pukinmäen liikuntapuistossa (osoite: Kenttätie 3, 00720 Helsinki).

klo 10:00 - Kahvila aukeaa Expo-alueen vieressä.

klo 10:30 – Varustesäilytys aukeaa.

klo 11:30 – Omien juomien tuonti kisatoimistoon päättyy. (Omat juomat vain maratonille.)

klo 12:00 – Helsinki Spring Maratonin numeroiden nouto ja jälki-ilmoittautuminen maratonille päättyy

klo 12:05 – HSM -juniormaraton 1 km juoksun numeroiden nouto ja jälki-ilmoittautuminen HSM-juniormaratonille päättyy.

klo 12:30 – Helsinki Spring 10 km:n juoksun numeroiden nouto ja jälki-ilmoittautuminen 10 km:n juoksuun päättyy.

klo 12:40 – Helsinki Spring Maratonin juoksijat ryhmittyneenä lähtöalueella.

klo 12:50 – HSM juniormaratonin 1 km:n juoksijat kokoontuneena maratonin lähtöalueella.

klo 13:00 – Helsinki Spring Maratonin lähtö.

klo 13:05 – HSM juniormaraton 1 km:n juoksun lähtö.

klo 13:10 – Helsinki Spring 10 km:n juoksun juoksijat ryhmittyneenä 10 km:n lähtöalueella.

klo 13:30 – Helsinki Spring 10 km:n juoksun lähtö.

klo 14:00 – Helsinki Spring puolimaratonin numeroiden nouto ja jälki-ilmoittautuminen puolimaratonille päättyy.

klo 14:40 – Helsinki Spring puolimaratonin juoksijat ryhmittyneenä lähtöalueella.

klo 15:00 – Helsinki Spring puolimaratonin lähtö.

klo 18:15 – Reitti suljetaan ja kilpailuaika päättyy.

klo 19:40 – Arvotavara- ja varustesäilytys sulkeutuvat ja expo-alue suljetaan Pukinmäen liikuntapuistossa.



Pukinmäen urheilukentän uusi ajanottokoppi. (Kuva: Mikko Loikkanen.)

Käytännön ohjeita juoksijoille

Numeroiden nouto

Perjantaina 12.4. 2019 kello 16.30 - 19.00

HSM:n kaikkien juoksumatkojen numerot voi noutaa ennakoon perjantaina 12.4.2019 kello 16.30 - 19.00 kisakansliasta Pukinmäen urheilupuistosta. Pyydämme seuraamaan myös HSM:n verkkosivujen (www.helsinkispringmarathon.net) sekä Facebook-sivujen (<http://www.facebook.com/helsinkispringmarathon/>) tietoja numeroiden noudosta

Lauantaina 13.4.2019 klo 8.00 -

Kisapäivänä numerot tulee noutaa viimeistään 60 minuuttia ennen omaa lähtöä Pukinmäen liikuntapuiston huoltorakennuksesta (Kenttätie 4, 00720 Helsinki). Ks. tarkemmin aikataulusta. HUOM! **SAUL**:n SM-puolimaratonin osallistujien tulee noutaa numeronsa viimeistään 90 minuuttia ennen kilpailun alkua eli viimeistään 13.30.

Käymälät

Käymälöitä on Pukinmäen urheilupuiston huoltorakennuksessa. Reitin varrella käymälöitä on juoma-asemien yhteydessä. (Käyttäkää tarpeen tullen nimenomaan käymälöitä.)

Juoma-asemat

Juoma-asema 1: Vanhan Tuusulantien ja Tapaninkyläntien risteys.

Juoma-asema 2: Klaukkalan tien pääty. Juoma-asema

3: Pukinmäenkaari. Maalialueella on myös juotavaa ja syötävää juoksun päätteeksi.

Kahvila

Tuttuun tapaan Päivin torikahvila palvelee tapahtuman ajan niin juoksijoita kuin tukijoukkojakin.



Yhteystiedot

Helsinki Spring Marathon 2019

<http://www.helsinkispringmarathon.net/>

helsinkispringmarathon@hotmail.com

puh. + 358 44 564 8713

HSM on myös Facebookissa

<https://www.facebook.com/helsinkispringmarathon/?fref=ts>



*Tervetuloa Helsinkiin
kevään ensimmäiseen
maratontapahtumaan!*

HSM2019 News -lehden toimituskunta: Urpo Nikanne, Juhani Meskanen

Kannen kuva: Markku Alén (Helsinki Spring Maratonin lähtö 22.4.2018)



Juniorimaratonin lähtö 2018. (Kuva: Markku Alén.)