Helsinki Spring Marathon

HSM2016 News 2

maaliskuu 2016

HSM2016 News 2

Järjestäjien puolesta haluamme kertoa, kuinka iloisia olemme siitä, että HSM on uutena maratontapahtumana otettu hyvin vastaan ja olemme saaneet paljon ilmoittautumisia jo alkuvuodesta. Tämä on toinen HSM2016 News -lehti. Toivottavasti viihdytte sen parissa. Siinä on uutisia HSM:sta, hieman tietoa Pohjois-Helsingin kunniakkaasta maratonhistoriasta ja joitain valmistautumisvinkkejä.

Pidämme peukkuja kaikille osallistujille ja toivomme, että harjoitukset ja muu valmistautumiminen kevään maratonille sujuu aikataulussa ja ilman ainakaan isompia kommelluksia.

UUTISIA

Opiskelijoiden 10 kilometrin maantiejuoksun SM-kilpailu HSM:n yhteydessä

Helsinki Spring Marathonin 10 kilometrin juoksukisan yhteydessä juostaan Opiskelijoiden liikuntaliiton katujuoksun Suomen mestaruuskisa. Kisa on avoin kaikille korkeakouluopiskelijoille. Lisää tietoa opiskelijoiden liikuntaliitosta ja opiskelijoiden SM-kilpailuista saa sivulta www.oll.fi.

Kilpailun tuomari Teuvo Meskanen Liikuntamyllyssä maaliskuussa 2013

Kovan tason tuomarit

Maratonin ja puolimaratonin kilpailut ovat tilastokelpoisia. Kilpailulupa on hyväksytty Suomen Urheiluliiton kilpailuvaliokunnassa. Helsinki Spring Marathonin tuomareina toimivat Juha Kylänpää ja Teuvo Meskanen. Heillä on pätevyys tuomarin tehtävään kansainvälisessä maratonkisassa. Kylänpää toimii myös tapahtuman kuuluttajana.Tuomarit ovat itsekin kelpo maratoonareita: Teuvo Meskanen on juossut maratonin aikaan 2.26 ja Juha Kylänpää aikaan 2.34.

Riku Ahola

HSM :n suojelijana Helsingin liikuntalautakunnan puheenjohtaja Riku Ahola

Helsingin kaupungin liikuntalautakunnan puheenjohtaja Riku Ahola toimii HSM:n suojelijana, ja hän myös lähettää 10 kilometrin juoksijat matkaan.

Nr 252 ÅBO UNDERRÄTTELSER 1906

— *Marathon- löpning på 40,2 kilom.*, den första i sitt slag i landet, hade föreningen Reipas igångsatt i går med start och mål å Åggelby trafbana. Banan gick längs landsvägen ut till Helsinge kyrkoby och retur. Ur den stor uthållighet kräfvande täflingen utgick den kända långdistanslöparen K. Nieminen från Reipas med segern, användande 3 t. 1 min. 6 sek., en tid, hvilken annoteras som finskt rekord å distansen. Långt efter honom följde andra man med 3 t. 15 min. 27 sek. Det var B. Ström från «Unionen», Helsingfors. Hans klubbkamrat E. Hermansson blef trea med 3 t. 21 min. 33²/₅ sek. Så följde W. Johansson från Åbo med 3 t. 37 min. 41⁴/₅ sek.

Åbo Underrättelsen kertoi 19.9.1906. Suomen ensimmäisestä maratonjuoksusta (http://digi.kansalliskirjasto.fi/, 19.09.1906 Åbo Underrättelser no 252).

Helsinki Spring Marathon juostaan lähellä Suomen ensimmäisen maratonin maisemia

Juhani Meskanen ja Urpo Nikanne

Suomen ensimmäinen maratonjuoksu pidettiin 16.9.1906 Oulunkylässä. Ravirata sijaitsi siihen aikaan Käpylän ja Oulunkylän välissä lähellä nykyistä YIT:n konttoria. Oulunkylän ravirata oli kilpailun keskuspaikka. Kisat järjesti Helsinkiläinen voimistelu- ja urheiluseura Reipas. Reitti kulki maantietä pitkin Helsingin pitäjän kirkonkylään ja takaisin.

Kuten oheisesta Åbo Underrättelsenin uutisesta käy ilmi, maratonin kilpailumatka ei ollut tuolloin vielä vakiintunut nykyiseen. Ensimmäinen maratonjuoksu oli pituudeltaan 40,2 km. Uutistekstistä käy ilmi, että Nieminen oli jo tuolloin tunnettu kestävyysjuoksija: ”Tässä suurta kestävyyttä vaativassa kilpailussa tuli tunnettu pitkänmatkanuoksija K. Nieminen Reippaasta voittajaksi käyttäen aikaa 3 t. 1 min. 6 sek., joka aika merkitään matkan Suomen ennätykseksi.”

Oulunkylän kisa ei tarkkaan ottaen ollut *Helsingin* ensimmäinen maraton, koska Oulunkylä oli itsenäinen kunta vuoteen 1946.

TJmotion
Kestävyysurheilun erikoiskauppa

TJMotion on uusi ja innovatiivinen, erityisesti kestävyysurheiluun keskittynyt yritys. Yrityksemme toimii Lahdessa mutta kierrämme aktiivisesti urheilutapahtumia ympäri Suomea. Tänä vuonna olemme mukana noin 80 tapahtumassa, aina Lappia myöten.

Yrityksemme jälleenmyy useita kaikkein laadukkaimpia kestävyysurheilun tuotemerkkejä, mm. Compressport, inov-8, Vivobarefoot, Newton, Ultimate Direction, Dexal, Petzl jne. Voit kysyä kauttamme näistä merkeistä myös tuotteita/malleja, joita et ole löytänyt muualta.

Helsinki Spring Marathonilla löydät meidät exposta. Osastollamme pääset kokeilemaan mm. kevään uusia Inov-8 ja Newton kenkiä. Osastollamme on mahdollisuus myös juoksemiseen erikoistuneen fysioterapeutin tekemään alaraaja-analyysiin.

AVAAMME VERKKOKAUPAN MAALISKUUN ALKUPUOLELLA OSOITTEESEEN tjmotion.com

Kalle Nieminen – ensimmäisen suomalaisen maratonin voittaja ja ensimmäinen suomalainen olympiamaratoonari

Juhani Meskanen ja Urpo Nikanne

Vuonna 1906 Kalle Nieminen voitti Oulunkylässä juostun ensimmäisen maratonin ajalla 3.01.06. Niemisen urheiluserua oli tuolloin Helsingin Reipas. Aika ei ole verrattavissa täysin nykyisiin maratonuloksiin, koska ensimäisen maratonin pituus oli 40,2 km. Nieminen oli merkittävä juoksija suomalaisen kestävyysjuoksun historiassa, sillä hän oli ensimmäinen suomalainen olympiamaratoonari (tosin tuolloin tietenkin Venäjän lipun alla). Niemisen voitosta Lontoon olympialaisten katsastuskilpailusta on seuraavalla sivulla lainattu maratonia koskeva osuus Työläinen-lehden uutisesta 27.5.1908. Tässä vaiheessa Nieminen edusti jo Jyryä.

SUOMALAINEN
TYÖVÄENLIITTO
No 24 Helsingissä, maanantaina kesäkuun 14 p. 19

Urheilua.

— Helsingin Kisa-Weikkojen urheilukilpailuissa eilen Kaisaniemessä oli wäkeä hywänpuoleisesti.

Keihäänheitossa oikealla kädellä saawutti F. Elo, Helsingin Kisa-Weikkojen jäsen, suomalaisen ennätyksen 51 m. 6 cm.

Marathon juoksussa 42 kilometrin ja 194 metrin matkalla, mikä matka juostiin ensi kerta Suomessa, saawutti K. Nieminen, Jyry, ennätyksen 2 tuntia 50 m. 48 sek.; toisena juoksi matkan H. Kolehmainen, Helsingin Kisa-Weikot, 3 tuntia 5 m. 22 sek. ja kolmantena W. Kolehmainen, Jyry, 3 t. 9 m. 38 s.

Maratonia koskeva osa Suomalaisen Työväenliiton kisaraportista, jossa Nieminen voitti ensimmäisen Suomessa järjestetyn nykymittaisen maratonjuoksun. (http://digi.kansalliskirjasto.fi/, 14.06.1909 Suomalainen Työväenliitto no 24). Maratonin pituudeksi mainitaan tuohon aikaan 42 km 194 m, eli metrin vähemmän kuin nykyisin.

Nieminen sijoittui Lontoon olympialaisten 1908 (nykyisen mittaisessa) maratonkisassa kymmenenneksi ajalla 3.09.50,8.Lontoossa juostun maratonin pituudesta vakiintui nykyinen maratonin mitta.

Vuonna 1909 Kalle Nieminen voitti myös ensimmmäisen Suomessa järjestetyn nykymittaisen maratonjuoksun ajalla 2.50.48. Juoksu lähti Kaisaniemestä ja se oli Helsingin Kisa-Veikkojen järjestämä. Tästä juoksusta on on kerrottu esimerkiksi vieressä olevassa lehtijutussa, joka on leikattu sanomalehdestä nimeltä Suomalainen Työväenliitto (14.6.1909).

Kalle Nieminen ja hänen palkintojaan. (Kuva teoksesta Pääkkönen-Laine, Leena: Helsingin Jyry: 75 vuotta työläisurheilua. Helsinki: Helsingin Jyry 1978.)

Suomessa ollessaan Kalle Nieminen työskenteli kivenhakkaajana. Hän muutti Lontoon olympiakisojen jälkeen vuonna 1909 Kanadaan. Nieminen hän osallistui Pohjois-Amerikassa joihinkin ammattilaisjuoksukilpailuihin ja on näin ollen myös ensimmäisiä suomalaisia ammattiurheilijoita.

Työläinen

Uudenmaan Vaalipiirin Sosialidemokraattien Äänenkannattaja

Porvoossa Keskiviikkona Toukokuun 27 p:nä 1908

Urheilu.

— **Lontoon Olympialaiseen juhlaan** osanottoa warten oliwat koekilpailut, sunnuntaina, Helsingissä. Kilpailuihin osaaottawia urheilijoita oli ilmottautunut 54, kaikki luonnollisestikin waliowäkeä. Ensiksi oli kentällä woimistelijain waliojoukon näytös sauwawoimistelussa. Säännöllisen täsmällisiä ja samalla sulawan woimakkaita oliwat sen kaksikymmenmiehisen joukon mitä monilaatuisimmat woimisteluliikkeet. Nautinnolla sitä katseli. Sen jälkeen tuliwat parastansa näyttämään Wiipurin W. & U. Seura Reippaan Lontooseen menewä neljätoista miehinen ryhmä. — Alkoi sitte walikoimiskilpailu heitoissa, hyppyissä, juoksuissa ja käwelyissä.

Marathon juoksuun 40,2 kilometrin matkalle otti osaa kaksitoista urheilijaa. Kestäwyyttä ja samalla käpäliä waaditaan semmoisessa matkassa, joten se kilpailu laji on laskettawa waikeimpien joukkoon. Muutaman kerran kiersiwät juoksijat kentän ympäri, lähtien sitten pitkälle taipaleelle. Ensimäisenä siinä jo alussakin porhalsi Jyryn K. Nieminen. Kolmannella tunnilla sitten lähdöstä alkoi kuulua tuhansiin nousewan yleisön joukosta huutoja ja kohinaa: ne tulewat, ne tulewat! Ensimäisenä saapui K. Nieminen juosten matkan 2 t. 47 m. 19 2/5 sek. Tawallista wauhtia kiersi wielä tultuansakin monikertaisen kierroksensa kentällä. Saatiinpa sitä toista jo odottaakin tulewaksi. Tuli lopultakin. Se oli pienikaswunen Kolehmainen Kuopion Riennosta. Aika 3 t. 9 1/5 sek. Kolmantena oli B. Ström Helsingin Reippaasta 3 t. 5 m. 57 3/5 s. Seitsemän tuli matkan perille, wiisi jäi tielle. 160—64 kertaa minutissa löi miehillä waltasuoni.

Uutinen Kaisaniemessä järjestetyistä Lontoon olympialaisten ”koekilpailuista” 24.5.1908 Työläinen-lehdessä 27.5.1908 (http://digi.kansalliskirjasto.fi/, 27.05.1908 Työläinen no 58). K. Nieminen voitti ajalla ”2 t. 47 m. 19 2/5 s.” Matka oli 40 kilometriä. 12 osanottajasta seitsemän pääsi perille ja viisi keskeytty. Maratonin pituus vakiintui nykyiseksi juuri Lontoon olympialaisissa 1908.

Harjoittele, lepää ja syö viisaasti: kestävyysharjoittelun perusteet

Urpo Nikanne

Seuraavassa on koottu lyhyesti kestävyysharjoittelun perusteet. Kunto kohenee, kun huolehtii kolmesta asiasta: harjoittelusta, levosta ja oikeasta ravinnosta. Olemme koonneet kolme pointtia kustakin kunnon kohottamisen kolmesta kulmakivestä.

Harjoittelu

Harjoittelu erottaa urheilijan sohvaperunasta. Kestävyysjuoksussa on kolme avainasiaa:

- *Perusharjoittelu ja nousujohteisuus*: Kestävyys paranee, kun harjoittelua on riittävästi. Ylivoimainen valtaosa harjoituksista pitää tehdä matalilla tehoilla, eli on juostava niin hiljaa, että ei hengästytä eikä tunnu pahalta. Jos lenkkeilee kaverin kanssa, niin puhuminen onnistuu haukkomatta henkeä välillä. Näin harjoitetaan peruskestävyyttä. Harjoitusmäärää saa nostaa kerralla vain noin 10 % viikossa, jotta lihakset, jänteet, luut ja muu keho kestävät lisäyksen ja harjoittelusta saadaan paras hyöty irti. (Muista myös kevyt viikko, josta kerrotaan jäljempänä, kun puhutaan levosta.)

- *Pitkä lenkki*: Yksi perusharjoituksista on pitkä lenkki. Pitkän lenkin pituuden määrää se, miten paljon juoksija harjoittelee yhteensä viikossa. Pitkä lenkki voi olla noin kolmasosa viikon kokonaiskilometreistä: Jos harjoituskilometrejä on 30, niin pitkä lenkki on 10 km. Jos juoksija harjoittelee 90 km viikossa, niin pitkä lenkki voi olla 30 km. Paljon yli kolmen tunnin pitkiä lenkkejä ei kuitenkaan suositella, koska liian pitkästä lenkistä palautuminen kestää monta päivää, ja se heikentää muiden harjoitusten hyötyjä.

- *Tehoharjoittelu*: Jotta juoksija saisi kehostaan kaiken irti ja oppisi juoksemaan kovaa, hänen on myös harjoituksissa juostava kovaa. Kovavauhtista juoksuharjoittelua kutsutaan tehoharjoitteluksi. Tehoharjoittelua ei saa olla liikaa, koska siitä palautuminen vie aikaa. Tehoharjoittelumuotoja ovat erityisesti seuraavat kaksi harjoitusmuotoa: 1. Vauhtikestävyysharjoitukset eli 20-60 minuutin yhtämittaiset juoksut sellaisella vauhdilla, että juoksuvauhtia voi hyvin pitää yllä mutta ei juurikaan lisätä. Vauhtikestävyysharjoitukset parantavat nimensä mukaisesti vauhtikestävyyttä. 2. Intervalliharjoitukset, joissa juostaan lyhyitä matkoja 100 metristä 2000 metriin kovalla vauhdilla ja pidetään välillä lepotauko. Intervalliharjoituksissa

voidaan pitää kovempaa vauhtia kuin vauhtikestävyysharjoituksissa. Järkevästi tehtyinä, intervalliharjoitukset parantavat nopean juoksemisen kykyä ja juoksutekniikkaa.

Lepo

Vahvistuakseen kehon pitää saada palautua harjoituksista. Tätä varten pitää levätä. Lepo pitää suunnitella mukaan harjoitusohjelmaan. Tässä ohjeita:

- *Rytmitys*: Jotta kunto kohenisi, harjoittelussa pitää noudattaa rasituksen ja levon järkevää rytmiä. Pitkän lenkin tai tehoharjoituksen jälkeen on pidettävä yksi tai kaksi kevyempää päivää. Näin keho saa levätä ja on valmis ottamaan vastaan taas uuden tehoharjoituksen tai pitkän lenkin, kun sen aika on.

- *Muista kevyt viikko*: Kun on harjoitellut omalla tasollaan paljon kolme viikkoa, on syytä pitää yksi kevyempi harjoitusviikko, jolla juoksee vain 50-70 % edellisen kovan viikon määrästä ja jättää pitkän lenkin pois.

- *Nuku tarpeeksi*: Kun harjoittelu lisääntyy, muista lisätä myös yöunta vähintään minuutti jokaista viikkoon lisättyä harjoituskilometriä kohden. Jos lisäät harjoittelua 10 kilometriä viikossa, mene 10 minuuttia aikaisemin illalla nukkumaan. Unen merkitys palautumiseen on ratkaiseva.

Ravinto

- *Syö riittävästi*: Juoksu kuluttaa energiaa ja siksi on syötävä riittävästi, jotta jaksaa harjoitella riittävästi. Juoksussa

kuluvan energian voi karkeasti arvioiden laskea kertomalla oman painonsa kilogrammojen määrän juoksulenkin kilometrien määrällä. Niinpä 70 kg painava juoksija kuluttaa 10 kilometrin lenkillä (70 x 10 =) 700 kcal. Juoksutekniikka, reitti ja vauhti vaikuttavat tietenkin energiankulutukseen, joten laskentatapa on vain suuntaa-antava.

- V*ältä roskaruokaa*: Vältä syömästä liikaa roskaruokaa, ja keskity kunnon ravintoon. Hyvin rasvaiset ruoat ja sokeriset herkut eivät kuulu päivittäiseen ruokailuun vaan ainoastaan juhliin ja muihin erityisilaisuuksiin. Ruoasta pitää saada oikeanlaisia ravintoaineita kehon vahvistamiseksi, ja roskaruoasta niitä ei saa.

- *Noudata yleisiä ravitsemussuosituksia*: Suomessa on kaikkien onneksi saatavilla tutkittua tietoa ravinnosta. Juoksijalle sopivat yleiset ravitsemussuositukset, jotka saa Ravitsemusneuvottelukunnan sivuiltawww.ravitsemusneuvottelukunta.fi.

Näiden yleisten ohjeiden lisäksi on syytä muistaa vielä yksi tärkeä asia: nauti juoksusta!

Doctagon

SUOMALAISTA PALVELUA

Doctagon on suomalainen täyden palvelun lääkärikeskus Helsingin ydinkeskustassa. Palvelutarjontaamme kuuluvat työterveyspalvelut yrityksille, lääkäripalvelut kunnille sekä yksityisille. Vastaanottotilamme sijaitsevat keskeisellä paikalla Citycenterissä Kaivokadulla. Palvelemme asiakkaitamme myös Anywhere videovastaanoton välityksellä siellä missä sinäkin olet. Palvelumme Kaivokadulla:

- Yleis- ja erikoislääkärin vastaanotto
- Sairaanhoitajan vastaanotto
- Laboratorio
- Röntgen ja ultraääni
- Rasitusergometria
- Hyvinvointianalyysi
- Fysioterapia
- Työterveyspalvelut
- LiveWell elämäntapaohjelma
- Anywhere videovastaanotto

Olemme avoinna arkisin ma-to klo 8-19, pe klo 8-16 sekä la 10-14
Varaa aika 020 700 700 tai www.doctagon.fi
Doctagon Oy, Kaivokatu 6, 5. krs (Citycenter), 00100 Helsinki

Tankkaus mahdollistaa paremmat suoritukset

Tankkaamisella vältetään energiavarastojen tyhjentyminen suorituksen aikana. Hiilihydraattivarastot riittävät noin 1,5 tunnin kovatehoiseen suoritukseen, jonka jälkeen elimistön suorituskyky laskee.

Etenkin kestävyyslajeissa käytetyn tankkauksen tarkoitus on nostaa varastohiilihydraatin eli glykogeenin määrä noin kaksinkertaiseksi normaaleihin pitoisuuksiin verrattuna. Suorituskyky voidaan tankkauksen avulla säilyttää ajallisesti kauemmin korkeammalla tasolla. Tankkaus täyttää tehokkaasti myös elimistön nestevarastot.

Lihakset käyttävät energiakseen mm. verestä ottamaansa glukoosia. Pitkissä liikuntasuorituksissa alhaisen verensokerin (hypoglykemia) ehkäiseminen on suorituskyvyn ylläpitämiseksi tärkeää. Hiilihydraatteja sisältävää urheilujuomaa nauttimalla pystytään verensokerin madaltumista ehkäisemään. Hiilihydraattien avulla voidaan nopeuttaa myös liikunnan jälkeistä glykogeenin palautumisnopeutta. Niistä on hyötyä myös lyhyiden suoritusten aikana.

Pitkäkestoisen urheilusuorituksen nesteytys

Huolehdi urheillessasi nestetasapainosta, sillä jo kahden prosentin nestevajaus aiheuttaa noin 20 prosentin alennuksen tehossa. Nesteen määrän lisääminen on varsinkin pitkäkestoisen suorituksen aikana välttämätöntä, sillä kehon nestevarastot ovat rajalliset.

Miedosti sokeroitu urheilujuomaliuos imeytyy paremmin kuin pelkkä vesi. Aloita nesteen täydennys 15–20 minuuttia suorituksen alusta ja muista juoda suorituksen aikana 1,5–2 dl nesteitä 15–20 minuutin välein.

Dexal Light -urheilujuomatiivisteen sekoitussuhde on 1:20 eli 0,5 dl tiivisteestä saadaan litra valmista juomaa veteen sekoittamalla. Sen hiilihydraattipitoisuus on 3 %.

JokaRak Oy / Purjeentekijänkuja 7 B 17, 00210 Helsinki / Puh. 050 409 1009 / www.jokarak.fi

Palvelut
Omakotitalot talopaketeista tai mittatilauksena "avaimet käteen" tai osaurakoina:
Perustukset
Runkotyöt
Ulko- ja sisäverhous
Kattotyöt
Putkityöt
Sähkötyöt
Rivitalot koko- tai osaurakointina
Autokatokset ja -tallit
Roskakatokset
Varastotilat
Elementti asennukset
Taloyhtiöt
Ullakkoasunnot
Saneeraukset ja laajennukset

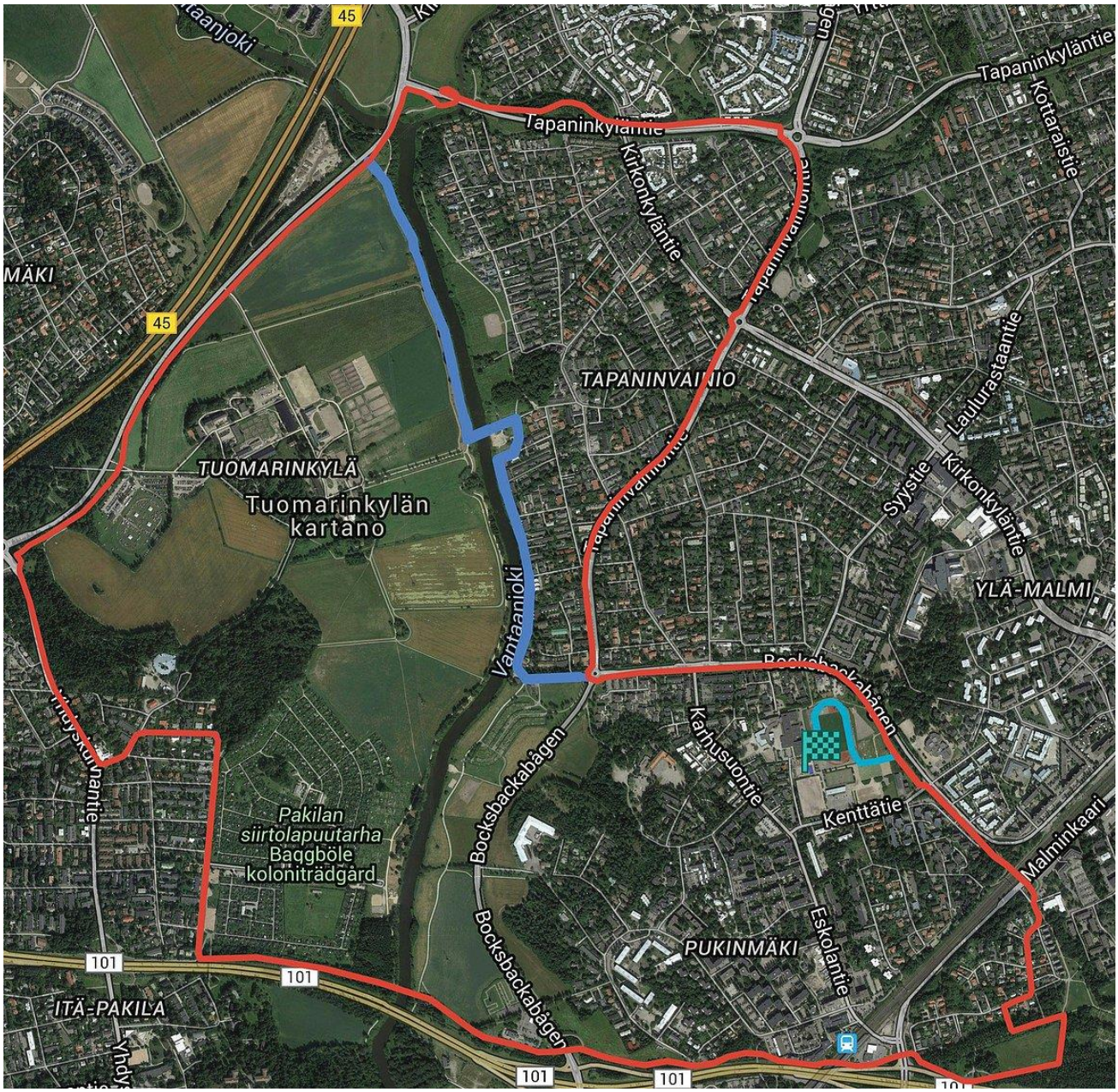
Energiatehokas rakentaminen
Energiatehokkuus on ekologisesti kestävän rakentamisen ydin. Olennaista energiatehokkaassa rakentamisessa on hyvä suunnittelu, järkevät materiaali- ja rakenneratkaisut sekä laadukas tekniikka ja toteutus. Teknisestikään energiatehokkaan talon rakentaminen ei ole vaikeata, sillä matalaenergia- ja passiivitaloissa käytetään jo olemassa olevia ja testattuja ratkaisuja.Passiivitalon rakennuskustannukset ovat vain hieman korkeammat kuin tavanomaisen talon, mutta sen käyttökustannukset ovat huomattavasti pienemmät. Pitkässä juoksussa ekotalo käy tavanomaista taloa edullisemmaksi. Energiaa säästävä ekologisesti kestävä Passiiviharkkotalo on hyvä sijoituskohde. Sen arvo ei laske.

Materiaalit ja rakenteet
Rakentamisen ja rakennusmateriaalien ja osien tuotannon osuus talon elinkaaren energian kulutuksesta vain 10 - 20% luokkaa. Talon käyttö eli lähinnä lämmitys ja sähkönkulutus haukkaavat siis 80 - 90% kokonaisuudesta. Rakennusten energiatehokkuuden kasvaessa rakennusvaiheen osuus kuitenkin korostuu. Siksi rakennusmateriaalien jalostamisen ja kuljetusten energian kulutus ja hiilidioksidipäästöt sekä muut ympäristövaikutukset tulisi ottaa huomioon. Talon kunnossapidon, purkamisen ja kierrättämisen tulisi olla helppoa tuleville sukupolville - tämä seikka otetaan ani harvoin huomioon rakentamisessa. Passiiviharkkotalo on ekologinen valinta, sillä mitättömät lämmityskulut säästävät luontoa, eikä passiiviharkoista aiheudu ylimääräistä jätettä rakennusprosessin aikana tai sen jälkeen.

M1-päästöluokitus ja 100% kierrätettävä
Passiiviharkot ovat ympäristöystävällisiä eivätkä aiheuta allergioita eikä niistä vapaudu terveydelle tai ympäristölle vaarallisia aineita. Eriste on epäorgaaninen, joten Passiiviharkot eivät lahoa eivätkä mätäne eikä sido itseensä kostetutta. Hyvä lämmöneristys säästää rakennuksen käytön aikaista lämmitysenergiaa, joka on moninkertainen lämmöneristeen valmistusenergian verrattuna. Kaatopaikkajätteenä ne eivät aiheuta haitallisia päästöjä. Passiiviharkot ovat myrkyttömiä, hajuttomia ja pölyämättömiä.

Passiiviharkon U-arvo on 0,10 W/m2C
www.passiiviharkko.fi myynti@passiiviharkko.fi

Reittikartta: Helsinki Spring Marathon 2016



Maratonin ja puolimaratonin reitti on merkitty punaisella. 10,2 kilometrin mittainen reitti juostaan puolimaratonilla kaksi ja maratonilla neljä kertaa. Lähtöpaikka on Pukinmäenkaarella urheilukentän vieressä. Juoksusuunta on vastapäivään. Pukinmäen urheilukentällä sijaitsevaan maaliin saavutaan turkoosilla värillä merkittyä reittiä pitkin. 10 km:n juoksussa reitti reitti on muuten sama, mutta juoksijat jatkavat Tapaninvainiontien liikenneympyrästä Vantaanjoen rantaan maisemareitille, joka on merkitty sinisellä. Joenrantaosuuden jälkeen juoksijat jatkavat maratonin ja puolimaratonin reittiä maaliin.

Yhteystiedot

Helsinki Spring Marathon 2016

http://www.helsinkispringmarathon.net/

helsinkispringmarathon@hotmail.com

puh. + 358 44 564 8713

HSM on myös Facebookissa
https://www.facebook.com/helsinkispringmarathon/?fref=ts

HSM-lehden toimituskunta: Juhani Meskanen, Maarit Meskanen, Urpo Nikanne

Kannen kuva: Iivari Rötkön palkinto. Palkinnon on jyryläinen 1920-luvun suurjuoksija Iivari Rötkö lahjoittannut Teuvo Meskaselle vuonna 1957. Teuvo Meskanen kertoi toimitukselle saaneensa palkinnon alitettuaan 25 kilometrin juoksussa aikarajan 1.28. (Kuva: Juhani Meskanen.)