Helsinki Spring Marathon

HELSINKI
SPRING MARATHON
24.4.2016

- 10 km
- Puolimaraton
- Maraton

Juoksukisa kauniilla, tasaisella ja nopealla reitillä Helsingissä

www.helsinkispringmarathon.net
helsinkispringmarathon@hotmail.com

HSM2016 News 1

joulukuu 2015

Helsinki Spring Marathonin järjestäjät toivottavat onnea juoksijoille

Helsinki Spring Marathon on kolmen juoksumatkan – 10 km, puolimaraton ja maraton - urheiluhenkinen tapahtuma. Maraton ja puolimaraton juostaan tasaisella reitillä, joka profiilinsa puolesta sopii ennätysyrityksiin. 10 kilometrin kisassa juoksijat voivat juosta kaunista Vantaanjoen rantaa ja nauttia upeasta jokimaisemasta.

Helsinki Spring Marathonia (HSM) on järjestämässä useita Helsinkiläisiä urheiluseuroja ja yhteisöjä. Pääjärjestäjänä toimii Helsingin Jyry ry. yleisurheilu. Pääyhteistyökumppanit Helsinki Spring Marathon 2016 -tapahtumassa ovat Doctagon ja Dexal, joista on lisätietoa lehden loppupuolella.

Kaikkien järjestäjien ja yhteistyökumppanien puolesta toivotamme kaikki juoksijat tervetulleiksi HSM-tapahtumaan sunnuntaina 24.4.2016! Luvassa on juoksuelämyksiä ja liikunnan iloa. Samalla toivomme kaikille onnea harjoitteluun!

Juoksuterveisin,

Juhani Meskanen
kilpailun johtaja

Helsinki Spring Marathon on virallisesti mitattu ja tilastokelpoinen

Helsinki Spring Marathon -juoksutapahtuman maratonin ja puolimaratonin reittien virallisen mittauksen teki lauantaina 31.10.2015 jyväskyläläinen Harri Paananen. Harri on SUL:n hyväksymä reitinmittaaja, ja hänen ”käsialaansa” on myös esimerkiksi Finlandia Marathonin reitti Jyväskylässä. Harri Paananen on aktiivinen juoksun harrastaja, ja hän on juossut peräti 60 maratonia.

Helsinki Spring Marathonin reitin mittasi Harri Paananen.

Reitillä on perinteitä

Vuoden 1952 Helsingin olympiamaraton kulki vanhaa Tuusulan tietä pitkin. Nyt Helsinki Spring Marathonilla voi juosta tätä samaa olympiamaratonin reittiä kullakin kierroksella kahden kilometrin verran. HSM:llä voikin eläytyä vuoteen 1952 ja päästä juoksemaan samaa reittiä kuin suuret juoksulegendat Emil Zátopek ja Veikko Karvonen.

Helsingin vuoden 1952 olympiamaratonin kärki puolimatkassa. Kuvassa oikealla juoksee kilpailun voittaja Tšekkoslovakian Emil Zátopek. Vasemmanpuoleinen juoksija on kisassa pronssia saavuttanut Ruotsin Gustaf Jansson. Juoksijat ovat juuri kiertäneet kääntöpaikkana toimineen nuolin mekityn pylvään. Kääntöpaikka sijaitsi Tuusulan Mätäkivenmäellä.

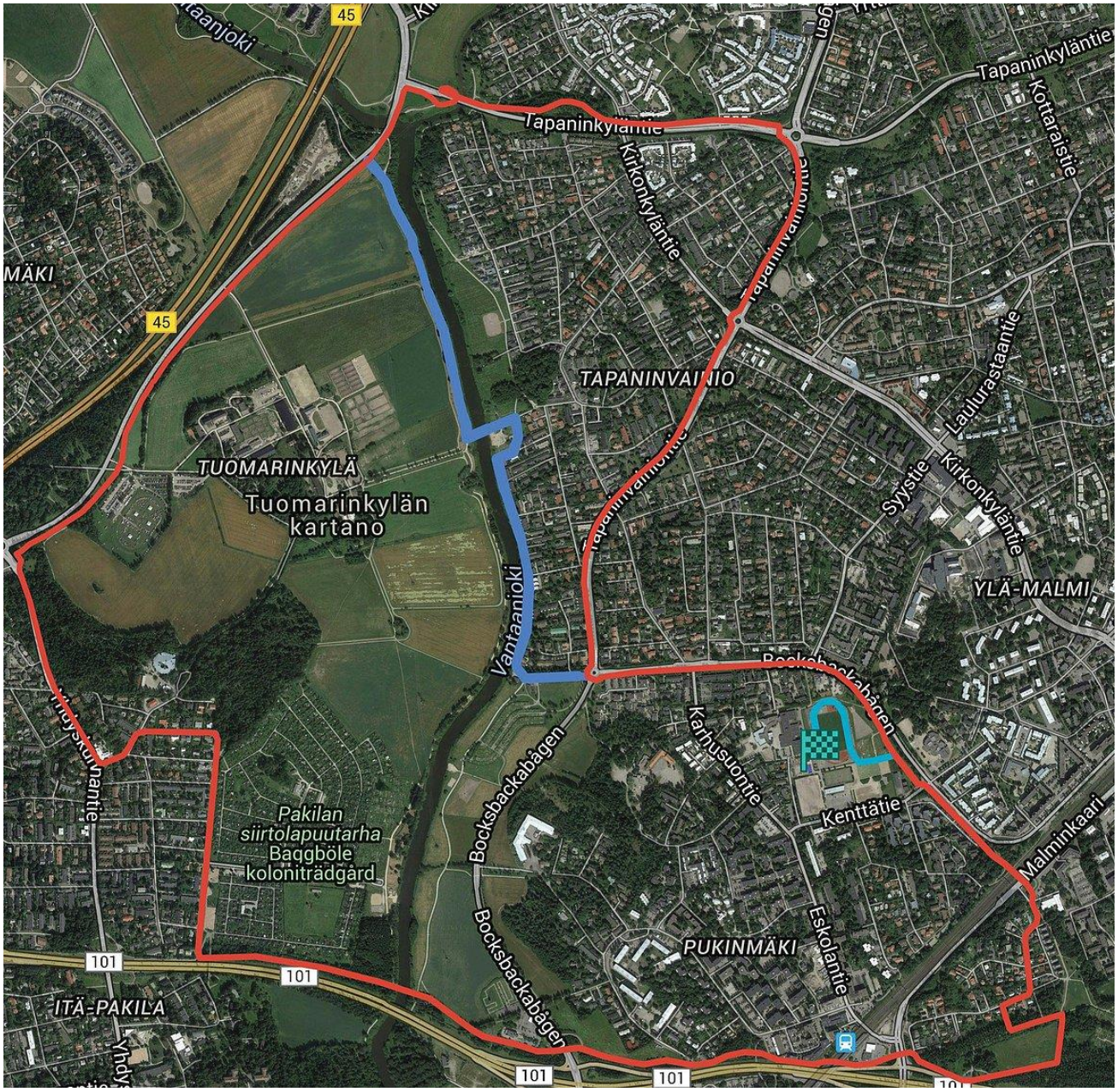
Suomen MM-maratoonari Anne-Mari Hyryläinen totesi reitin hyväksi

Suomea Pekingin MM-maratonilla hienosti edustanut Anne-Mari Hyryläinen vieraili kotimaassa lokakuun lopussa ja kävi kokeilemassa, miltä Helsinki Spring Marathonin reitti tuntuu juoksijan näkökulmasta. HSM-reitillä hänen mieleensä oli erityisesti vuoden 1952 Olympiamaratonin reitin tasainen ja pitkä, noin kahden kilometrin pituinen suora, jolta näkyvät vasemmalla virtaava Vantaanjoki ja upea näkymä Tuomarikylän kartanon hevostiloille. Anne-Mari totesi reitin olevan tasainen, ja hän on merkinnyt kilpailukalenteriinsa osallistumisen HSM:n 10 kilometrin juoksuun.

Harjoituksissa Anne-Marin ajatukset liikkuvat usein Rion vuoden 2016 olympiamaratonilla. Olympialaisten tulosrajan hän alitti tammikuussa 2015.

Anne-Mari Hyryläinen HSM-reittiä testaamassa lokakuussa 2015.

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.

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 %.

Yhteystiedot

Helsinki Spring Marathon 2016

http://www.helsinkispringmarathon.net/

helsinkispringmarathon@hotmail.com

Puhelin: + 358 44 564 8713

HSM on myös Facebookissa

https://www.facebook.com/helsinkispringmarathon/

HSM-lehden toimituskunta: Juhani Meskanen, Maarit Meskanen, Urpo Nikanne.
Kuvat: Sivujen 2, 4 ja 8 kuvat: Juhani Meskanen, sivun 3 kuva on Helsingin 1952 olympialaisten kuvastoa.

10 kilometrin juoksun reitti kulkee Vantaanjoen kauniissa maisemissa.