

Helsinki Spring Marathon

*Suomi
Finland*
100



LIIKUNTAVIRASTO
Helsinki



HSM2017 News 2
maaliskuu 2017



Hyvä lukija

Vuoden 2017 Helsinki Spring Marathon lähestyy. Toivomme, että harjoitukset ovat sujuneet hyvin, ja kunto noussut kohisten. Alkaa olla aika hellittää harjoittelua ja keskittyä itse kisaan. Järjestäjät eivät sen sijaan ota kevyemmin, vaan HSM Team tekee töitä hiki hatussa, jotta juoksijoiden kisakokemus olisi paras mahdollinen.

Helsingin kaupungin liikuntavirasto on mukana tukemassa tapahtumaa. Se on meille arvokas tunnustus. Olemme ylpeitä myös kaikista hienoista yrityisyhteistyökumppaneistamme, jotka omalta osaltaan tekevät Helsinki Spring Marathonista mahdollisen. Yhteistyökumppanimme ilmoituksia voi ihailla lehdestä.

Helsinki Spring Marathon on osa Suomen 100-vuotisojelmaa. Toteutamme itsenäisyyden juhlavuoden teemaa ”yhdessä”, koska yhdessä juoksijoiden, kannustajien, yhteistylkumppanien, monen urheiluseuran jäsenistä koostuvan talkooväen, Helsingin kaupungin liikuntaviraston ja Pukinmäen liikuntapuiston henkilökunnan kanssa rakennamme kaikkia koskettavan liikuntatapahtuman.

Juoksijat ovat fiksua väkeä, ja heitä kiinnostaa myös Koillis-Helsingin rikas kulttuuriperintö. Lehdessä onkin tietoisuus yhdestä Suomen tunnustetuimmista säveltäjistä, Erkki Melartinista (1875–1937), jolla on ollut koti Pukinmäessä.

Jotta juoksusta tulisi osallistujille onnistunut, lehdessä on ohjeita viimeisten viikkojen valmistautumiseen.

Lehden loppupuoli on omistettu käytännön tiedoille itse kisatapahtumasta. Tapahtuman verkkosivuilla www.helsinkispringmarathon.net on uusin tieto tapahtuman järjestelyistä ja ilmoittautuneista. Facebook-sivumme on osoitteessa <https://www.facebook.com/helsinkispringmarathon/>. Siellä on esimerkiksi HSM:n reittivideo.

Odotamme innokkaasti juoksijoita ja kannustusjoukkoja Pukinmäen liikuntapuistossa 23. huhtikuuta!

Helsinki Spring Marathon Team

Tässä numerossa

Hyvä lukija 2

Viimeisten viikkojen valmistautuminen ja ohjeita kisaan 4

Artikkelissa on kuntojuoksijoille ohjeita viimeisten kolmelle viikolle ennen maratonia sekä vinkkejä kisaan ja kisan jälkeiseen elämään.

Säveltäjä Erkki Melartin (1875-1937) asui Pukinmäessä 8

Tietoisku kulttuurinnälkäisille Pukinmäessä asuneesta säveltäjästä Erkki Melartinista.

Yhteistyökumppaneiden ilmoituksia 9

Helsinki Spring Marathonin urheiluhenkiset yhteistyökumppanit ilmoittavat tässä lehdessä: *Doctagon, Dexal, Sport Mixer, Plaza Mocca, Ykkösvessat, Merkkikeskus, Koillis-Helsingin yrittäjät, Noname, Sokos Hotels ja Vaasan.*

Helsinki Spring Marathonin reittikartta 19

Katso kartasta, missä reitti kulkee. Se auttaa juoksun suunnittelussa. Myös kannustusjoukot osaavat asettua reitin varrelle.

HSM-kisakeskuksen kartta 20

Kartasta näkyy, missä ilmoittaudutaan, missä säilytetään tavaroita, missä voi pukeuta ja mistä mikin juoksukisa lähtee.

Kisapäivän 23.4.2017 aikataulu 21

Ole oikeassa paikassa oikeaan aikaan.

Ohjeita juoksijoille 22

Tietoa numeroiden noudosta, juoma-aseamista ja ”hotelli helpotuksista”.

Yhteystiedot 23



(Kuva: Markku Alén)

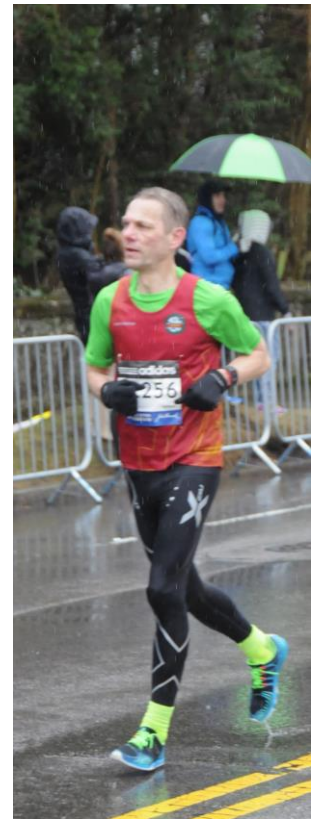
Viimeisten viikkojen valmistautuminen ja ohjeita kisaan

Urpo Nikanne

Kun tämä HSM2017 Newsin kakkosnumero ilmestyy, kevät on jo pitkällä ja maratoniin on enää muutama viikko. Tässä artikkelissa on ohjeita viimeisten viikkojen kevennykseen, itse kisaan ja lisäksi muutama sana kilpailun jälkeisestä elämästä.

Ohjeita viimeisille kolmelle viikolle

Viimeiset kolme viikkoa ennen maratonia on syytä keskittyä palautumiseen: kova harjoittelu on tehty, ja viimeisten viikkojen aikana on tavoitteena antaa kehon palautua. Tämä varmistaa sen, että kova harjoittelu antaa parhaan tuloksen myös itse kisassa, kun juoksija lähtee matkaan virkeänä ja levänneenä. Sama kevennys – perinteisessä urheilukielessä herkistely – on syytä tehdä myös lyhyemmillä matkoilla. Vaikka lyhyemmillä matkoilla ei juostakaan yhtä pitkään, niillä juostaan kovempaa vauhtia, joten lepo on niissäkin tärkeää.



Ei meitä sää voi säikyttää!

HSM2017 Newsin ensimmäisessä numerossa on harjoitusohjelma, joka on maltillisesti etenevä ja noudattaa kestävyysharjoittelun peruseriaatteita: harjoitusohjelmassa kuormitusta on nostettu maltillisesti ohjelman edetessä ja kovia harjoituksia ja kovia harjoitusjaksoja on seurannut kevyt harjoitus ja harjoitusjakso. Viimeisillä kolmella viikolla ajatustapa muuttuu: kun aiemmin on tavoiteltu entistä kovempia ja pidempiä harjoituksia, viimeisten kolmen viikon päätavoite on *palautuminen*. Niinpä harjoituksia lyhennetään ja kevennetään radikaalisti.

Miksi kevennetään?

Harjoitusten keventäminen nostaa suorituskykyä. Tämä perustuu siihen, että kovassa harjoittelussa heikot solut ja solun osat menevät rikki, ja keho korvaa nämä heikot osat entistä vahvemmillä. Keho on siis oppiva järjestelmä, joka oppii varautumaan aina kovenemaan kuormitukseen. Kevennyksen aikana lihakset, jänteet

ja muut juoksun kannalta tärkeät osat vahvistuvat nopeasti, kun niille annetaan siihen mahdollisuus lepäämällä ja antamalla laadukkaita rakennusaineita. Niinpä uni ja kunnon ruoka ovat tärkeitä harjoituksen keventämisen lisäksi. (Yleistajuista tietoa palautumisen fysiologiasta on esim.erkiks kirjassa Ross Tucker, Jonathan Dugas, Matt Fitzgerald 2009: *The Runner's Body: How the Latest Exercise Science Can Help You Run Stronger, Longer, and Faster*. New York, NY: Rodale Books.)

Miten kevennetään?

Ohjelman mukaisesti harjoitukset ovat kovimmillaan kolme viikkoa ennen kisaa. Kolmannella viikolla ennen kilpailua viikon harjoitusmäärä vähennetään noin kahteen kolmasosaan edellisen viikon harjoitusmäärästä (ohjelmassa 66 % kovimman viikon määrästä). Kaksi viikkoa ennen kisaa harjoitusmäärä pudotetaan noin kahteen kolmasosaan tästäkin (ohjelmassa 44 % kovimman viikon määrästä). Maratonviikolla harjoittelu on todella kevyttä, mieluusti alle neljäsosa kovimman viikon määrästä.

Koska tavoitteena on palautuminen, niin harjoitellaan mieluummin vähemmän ja kevyemmin kuin enemmän ja kovempaa.

Keventäminen on vaikeaa, kun on tottunut kovaan harjoitteluun. Päätöksenteon helpottamiseksi, tässä on kaksi periaatetta kevennysjaksolle:

- 1. Jos et osaa päättää, harjoittelisitko vai lepäisitkö, niin lepää.*
- 2. Jos et osaa päättää, tekisitkö kovemman vai kevyemmän harjoituksen, tee kevyempi.*

Kaksi mahdollista valmistavaa harjoitusta viimeisen kymmenen päivän aikana

Jos olo on hyvä ja levännyt, kevennysjaksolla voi tehdä kaksi ”kevyesti kehittävää” harjoitusta, jotka valmistavat kisaan:

Noin kymmenen päivää ennen kisaa voi tehdä noin 30 minuutin kiihdytyksen siten, että ensimmäinen 10 minuuttia juostaan alle kisavauhdin, toinen 10 minuuttia kisavauhtia ja kolmas 10 minuuttia vähän kisavauhtia kovempaa. Missään vaiheessa

juoksu ei saa tuntua erityisen raskaalta vaan juostaan kevyin jaloin. Tämä harjoitus sekä valmistaa kehoa kilpailuun että antaa mielelle pientä virkistystä.

Noin kuusi päivää ennen kisaa voi verryttelylenkin yhteydessä juosta noin viisi minuuttia kisavauhtia, ei kuitenkaan enempää. Näin haetaan tuntumaa kisavauhtiin, mutta ei rasiteta kehoa liikaa.

Nämä edellä esitetyt harjoitukset tehdään vain, jos olo on virkeä. Jos olo on väsynyt, niin lepo on parempi kuin harjoitus (kevennysjakson periaate 1) ja helpompi harjoitus parempi kuin kovempi (periaate 2).

Ohjeita itse kisaan

Helsinki Spring Marathonin kaikki kolme matkaa – maraton, puolimaraton ja 10 kilometriä – ovat kaikki pitkiä matkoja. Ne kysyvät malttia alussa ja kestävyyttä lopussa. Tässä on yksinkertainen ohje vauhdinjaoksi:

- *Ensimmäinen puolikas* juostaan päättäväisesti, mutta kevyin jaloin. Nautitaan tunnelmasta ja harjoitusten tuomasta hyvästä kunnosta.
- *Kolmas neljännes* matkasta pidetään vauhtia yllä. Koska tässä vaiheessa on jo juostu pitkään, vauhdin pitäminen samana tuntuu mielessä vauhdin lisäämiseltä.
- *Viimeisellä neljänneksellä* voi alkaa ottaa itsestä kaiken irti pikku hiljaa vauhtia lisäten, jos voimia on.

Kaikkein tärkeintä on kuitenkin nauttia juoksusta. Kun juoksu alkaa painaa, voi keskittyä hyvään juoksuasentoon: uljas ryhti, lantio eteen ja käsien liike eteen ja taakse.



Kevyin jaloin. (Kuva: Markku Alén)

Kisan jälkeen

Kun kilpailu on ohi, on aika nauttia hienosta suorituksestaan. Jos on tullut ennätys ja mahdollinen aikatavoite on saavutettu, niin siitä kannattaa ottaa kaikki ilo irti. Jos kisassa on ollut ongelmia ja vauhti on ollut hitaampaa kuin etukäteen on toivonut, niin kannattaa keskittyä positiivisiin asioihin. Kaikissa tapauksissa on syytä olla tyytyväinen suoritukseensa, koska tyytymättömyys ei ole hyödyllistä eikä terveellistä mutta tyytyväisyys on.

Kisan jälkeen on syytä syödä hyvin, jotta palautuminen lähtee hyvin käyntiin. Varsinkin ensimmäisellä viikolla kisan jälkeen kannattaa nukkua pitkät yöunet, koska uni on paras palauttaja.

Kisan jälkeen on hyvä pitää juoksutaukoa ainakin viikko. Tämän jälkeen voi pikku hiljaa alkaa taas lisätä harjoittelua. Seuraavaan kilpailuun ei ole syytä mennä ihan heti. Nyrkkisääntönä voi pitää sitä, että kutakin kilpailukilometriä kohden on hyvä ottaa yksi päivä kevyemmin. Niinpä täysivauhtisen maratonin jälkeen uutta kisaa voi (järkevästi) suunnitella aikaisintaan kuuden viikon päästä ja puolimaratonin jälkeen kolmen viikon päästä kisasta.



Onnea ja iloa juoksuun! (Kuva: Mikko Loikkanen)

Säveltäjä Erkki Melartin (1875-1937) asui Pukinmäessä

Pukinmäen liikuntapuiston ympäristössä liikkuesssa huomio kiinnittyy siihen, että Pukinmäessä on sävellysaiheista nimityksiä, esimerkiksi Säveltäjänpuisto ja Säveltie. Pukinmäessä onkin asunut yksi Suomen tunnetuimmista ja monipuolisimmista säveltäjistä, Erkki Melartin. Niinpä Pukinmäessä voi kulkea pitkin Erkki Melartinin tietä ja Erkki Melartinin polkua. Pukinmäessä on myös muiden säveltäjien mukaan nimettyjä katuja kuin Melartinin.

Käkisalmessa syntynyt Erkki (Erik Gustaf) Melartin opiskeli 1890-luvulla musiikkia Helsingin Musiikkiopistossa (nykyisessä Sibelius-Akatemiassa) ja hän toimi Helsingin Musiikkiopiston rehtorina vuodesta 1911 vuoteen 1936.

Melartinin laaja sävellystuotanto sisältää niin sinfonioita kuin orkesteri- ja kamarimusiikkiakin. Hän on säveltänyt myös iskelmämusiikkia salanimellä Eero Mela. Suurelle yleisölle tunnetuin Melartinin teos on epäilemättä *Prinsessa Ruususen* juhlarimarssi, joka on suosittu häämarssi. Melartin muista sävellyksistä voi mainita vaikkapa ensimmäisen suomalaisen baletin *Sininen Helmi* sekä oopperan *Aino*.

Erkki Melartin oli monipuolisesti taiteellinen ihminen. Taidemaalarina hän on pitänyt kaksi julkista taidenäyttelyä. Lisäksi Melartin on julkaissut vuonna 1928 aforismikokoelman *Credo* (suom. Minä uskon.)

Melartinin työstä ja elämästä saa lisää tietoa Erkki Melartin -seuran kotisivuilta <http://erkkimelartin.fi/em/>. Sivulla on myös tietoa Melartinin sävellysten esityksistä ja muista Melartiniin liittyvistä ajankohtaitapahtumista. Kannattaa käydä tutustumassa.



Erkki Melartin kirjastonurkkauksessaan vuonna 1936 (kuva Erkki Melartin -seuran verkkosivulta <http://erkkimelartin.fi/em/>)

KAUPUNGISSA ON UUSI LÄÄKÄRI

Doctagon on kotimainen lääkärikeskus
Helsingin City Centerissä.



Doctagon⁺

LÄÄKÄRILIITON LAATUPALKINTO 2015

• Hyvistä hoitotuloksista • Vastuulääkäripalvelun vaikuttavuudesta

DOCTAGON.FI · 020 700 700



UUDISTUNEET DEXAL ENERGIAGEELIT LISÄENERGIAA JUOKSUUN

• Tehokkaampi hiilihydraattikoostumus • Enemmän suoloja • Kotimainen



Dexal on Helsinki Spring Marathonin pääkumppani. Seuraa meitä www.dexal.fi sekä [f DexalFinland](https://www.facebook.com/DexalFinland)

Saatavilla päivittäistavara- ja urheilukaupoista.

Markkinoija: Oriola Oy

TERVETULOA MYynti- Pisteellemme



**PUKINMÄEN
LIIKUNTAPUISTOSSA**

SPORT MIXER

sportmixer.fi I myynti@sportmixer.fi I 040 522 6895

Joukolankuja 1, 03100 Nummela



Malmintorilla Helsingissä

Kahvilassamme on päivittäin vaihtuva tuotevalikoima suolaisia ja makeita herkkuja. Tarjoamme myös puuroa sekä keittolounasta. Valmistamme myös tilauskakkuja sekä tarvittaessa tulemme tarjoilemaan juhliinne.



Kesäisin löydätte meidät myös torilta kauppakeskuksen edustalta sekä lukuisista tapahtumista. Tarjoilemme kesäkahvilassamme sekä suolaista että makeaa kahvileipää, virvokkeita sekä grillimakkaraa.

Vuoden 2017 kesäkauden aloitamme Pukinmäen Urheilupuistosta kahvittamalla HSM2017 tapahtumassa 23.4.2017 juoksijoita, huoltojoukkoja sekä katsojia.

Tervetuloa kahvilaamme Malmille!

Avoinna ma-pe 7.30-18, la 10-16

p. 0400-689 263

► YKKÖSVESSAT



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

HELSINKI
SPRING MARATHON
HSM

**VUODEN 2017 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

MITÄ SIITÄKIN TULISI, JOS EI OLISI YHTÄÄN YRITYSTÄ?

Yrittäjät luovat uutta ja pitävät Suomen pyörät pyörimässä. Se vaatii kovaa työtä – yrittämistä. Yrittäjät työllistävät ja maksavat suuren osan veroista. Jos sen jälkeen jää jotain itsellekin, se on ihan oikein. Yrittäjät ovat tottuneet pärjäämään omillaan. Mutta kyllä jokainen joskus apua, tukea ja verkostoja tarvitsee. Siksi kannattaa liittyä Suomen Yrittäjiin: yrittajat.fi/liity

Yrittäjät
KOILLIS-HELSINKI

Tutustu kauden tuotteisiimme verkkokaupassamme:
WEBSHOP.NONAMESPORT.COM

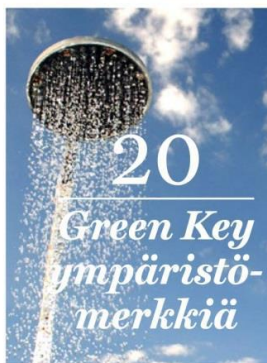
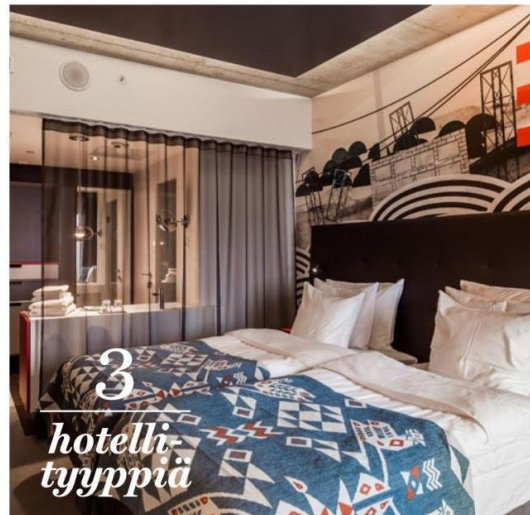


#nonamesport



www.facebook.com/nonamefinland

noname
www.nonamesport.com



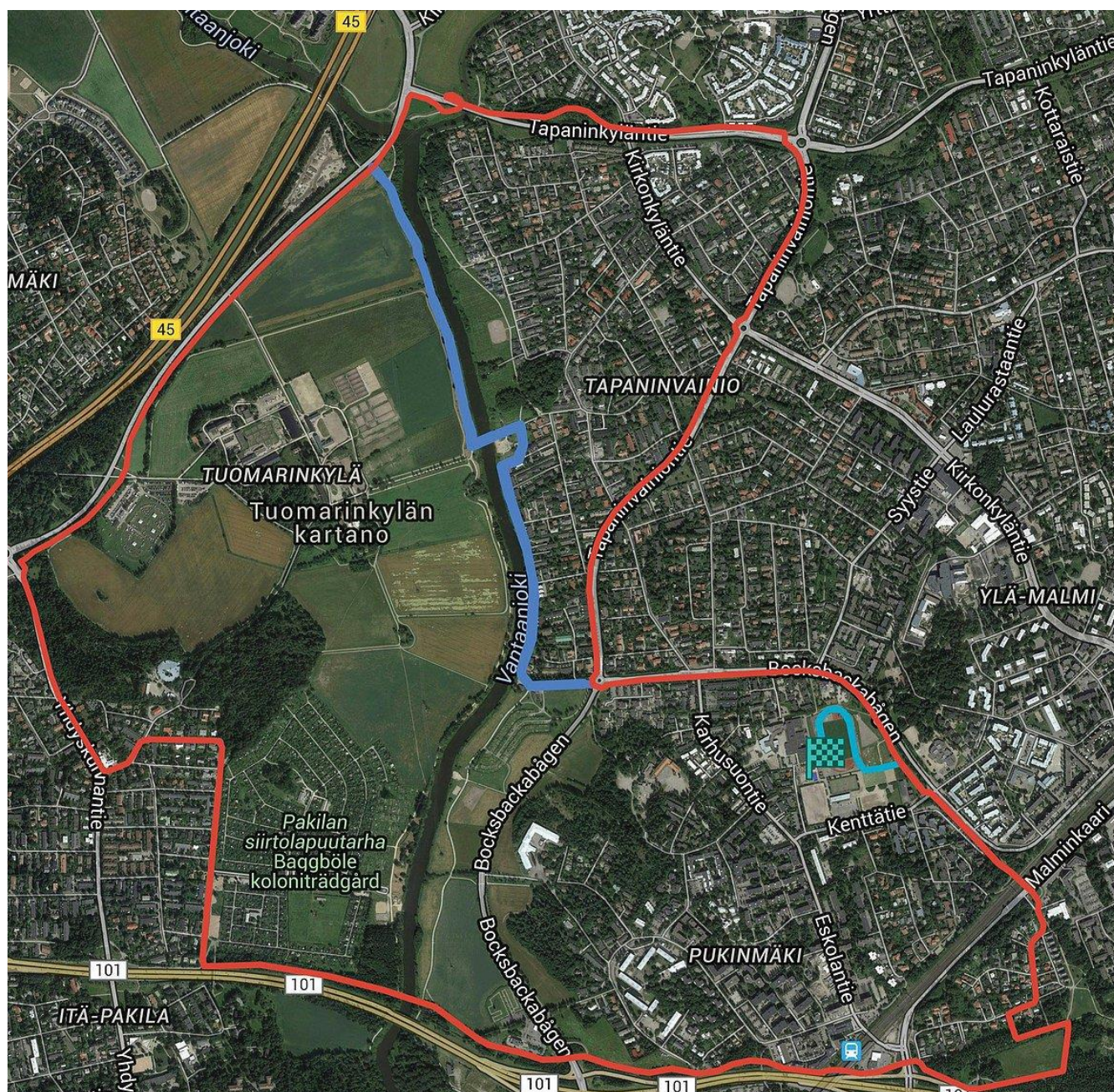
SOKOS  HOTELS
– luotetuin ja
vastuullisin



SOKOSHOTELS.FI

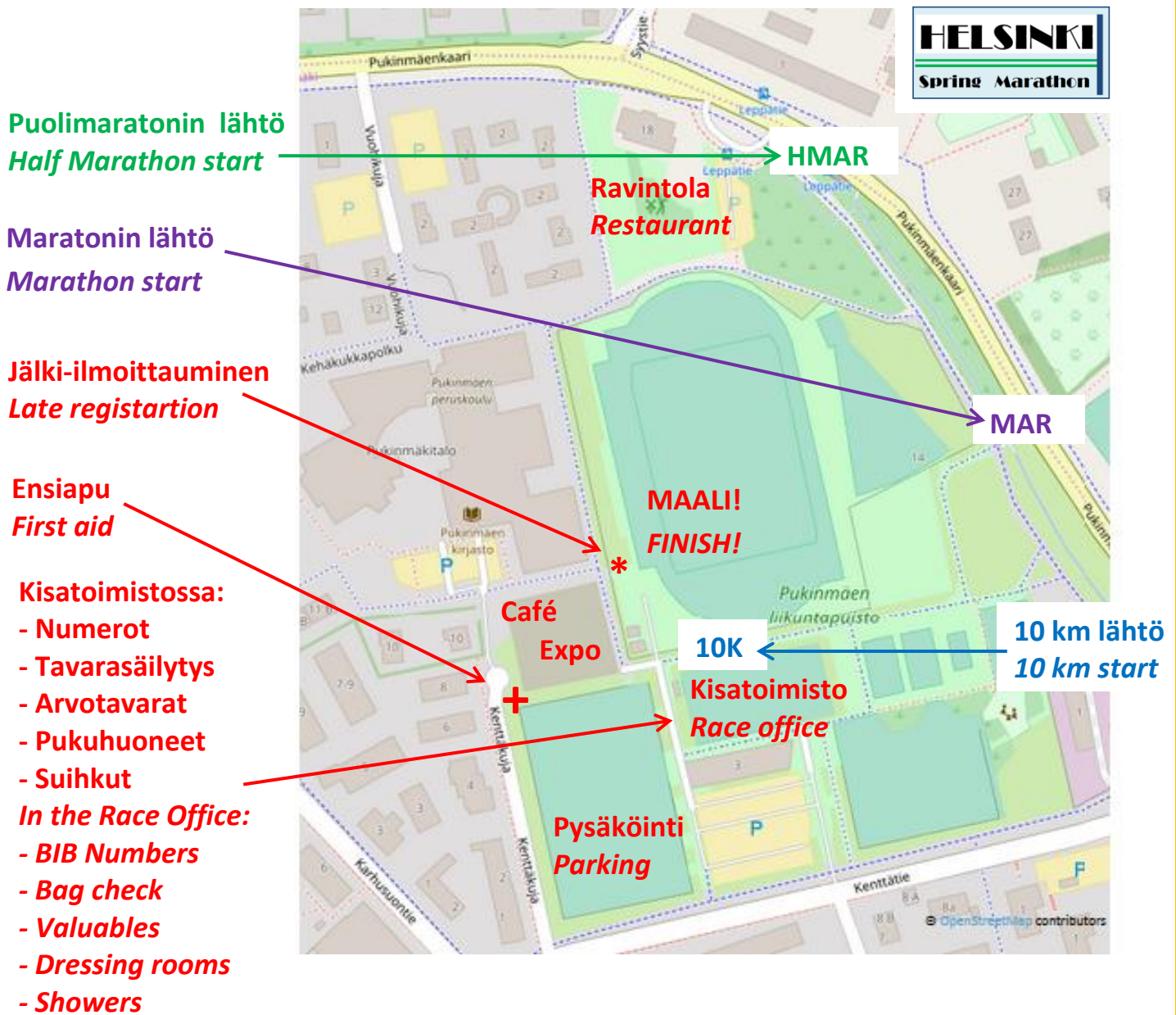


Helsinki Spring Marathonin reittikartta



Vuoden 2017 Helsinki Spring Marathonin juoksuissa noudatetaan pääosin samoja reittejä kuin vuoden 2016 tapahtumassa. Lähtöpaikat on merkitty seuraavalla sivulla olevaan 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.

HSM-kisakeskus / HSM Race Center



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

Karttaan on merkitty 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. Pukinmäen liikuntapuisto on hyvien juna- ja bussiyhteyksien päässä. Tarkemmat aikataulutiedot saa osoitteesta www.hsl.fi/reittiopas. Kirjoita määränpääksi **Pukinmäen liikuntapuisto**.

Kisapäivän 23.4.2017 aikataulu

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

8.00 Kisatoimisto ja expo-alue aukeavat Pukinmäen liikuntapuistossa (Kenttätie 3, 00720 Helsinki)

8.30 Arvotavarasäilytys ja varustesäilytys aukeavat

9.30 Omien juomien tuonti kisatoimistoon päättyy (**omat juomat vain maratonille**)
Omat juomat jätetään kisakeskuksen huoltorakennuksen aulaan olevaan pisteeseen, josta juomat toimitetaan juoma-asemille 1 ja 2.

10.00 Maratonin numeroiden nouto ja jälki-ilmoittautuminen maratonille päättyy

10.25 10 kilometrin kisan numeroiden nouto ja jälki-ilmoittautuminen 10 kilometrin kisaan päättyy

10.40 Maratonin juoksijat ryhmittyvät lähtöalueelle

* 11.00 MARATONIN LÄHTÖ

11.05 10 kilometrin juoksijat ryhmittyvät lähtöalueelle

* 11.25 10 KILOMETRIN LÄHTÖ

13.10 Puolimaraton numeroiden nouto ja Jälki-ilmoittautuminen puolimaratonille päättyy

13.50 Puolimaratonin juoksijat ryhmittyvät lähtöalueelle

* 14.10 PUOLIMARATONIN LÄHTÖ

17.15 – Reitti suljetaan ja Helsinki Spring Marathon kilpailuaika päättyy

17.40 – Arvotavara- sekä varustesäilytys sulkeutuvat ja expo-alue suljetaan



(Kuva: Markku Alén)

Ohjeita juoksijoille



Numeroiden nouto

Kilpailunumeron voi hakea etukäteen joko perjantaina 21.4. Helsingin Jyryn kerhohuoneelta Viidenneltä linjalta tai lauantaina 22.4. Pukinmäen liikuntapuistosta ja näin välttää jonottamista kisapäivänä. Tässä tarkemmat ajat ja paikat:

Perjantaina 21.4. 2017 kello 16.30 - 18.00

Helsingin Jyryn kerhohuone, Viides linja 3 A, 00530 Helsinki
Soita puh. 044 564 8713

Lauantaina 22.4.2017 klo 14.00 – 16.30

Pukinmäen liikuntapuiston huoltorakennus, Kenttätie 4, 00720 Helsinki

Sunnuntaina 23.4.2017 klo 8.00 -

Kisapäivänä numerot tulee noutaa viimeistään 60 minuuttia ennen omaa lähtöä Pukinmäen liikuntapuiston huoltorakennuksesta (Kenttätie 4, 00720 Helsinki)

Käymälät

Käymälöitä on Pukinmäen urheilupuiston huoltorakennuksessa.
Reitin varrella käymälöitä on juoma-asemien yhteydessä.

Juoma-asemat

Juoma-asema 1: Vanhan Tuusulantien ja Tapaninkyläntien risteys. Tarjolla on vettä ja geeliä.

Juoma-asema 2: Klaukkalan tien pääty.
Tarjolla on vettä, geeliä ja urheilujuomaa.

Juoma-asema 3: Pukinmäenkaari. Tarjolla on vettä ja urheilujuomaa.

Maalialueella on tarjolla urheilujuomaa, geeliä, vettä, energiapatukka, leipää, banaania ja muuta hyvää.

Yhteystiedot

Helsinki Spring Marathon 2017

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

helsinkispringmarathon@hotmail.com

puh. + 358 44 564 8713

HSM on myös Facebookissa

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

HSM2017 News 2 -lehden toimituskunta: Urpo Nikanne, Juhani Meskanen

Kannen kuva: Helsingin Jyryn harjoitukset Pukinmäessä toukokuussa 2016. (Kuva: Mika Wallenius)



Kohta päästään juoksemaan!
(Kuva: Markku Alén)