Helsinki Spring Marathon

HSM2017 News 1

joulukuu 2016

Hyvä lukija

Kiitos ilmoittautumisesta vuoden 2017 Helsinki Spring Marathon -tapahtumaan!

Vuoden 2016 HSM oli iloinen ja onnistunut tapahtuma niin juoksijoille kuin järjestäjillekin. Kerromme viime huhtikuun tapahtumasta tarkemmin sivulla 3. Samaan urheiluhenkeen pyrimme myös tänä vuonna. Ja samalla luonnollisesti me järjestäjät pyrimme tekemään kaiken entistäkin paremmin.

HSM on saanut taas paljon hyviä yhteistyökumppaneita urheilua tukevista ja terveitä elämäntapoja arvostavista yrityksistä. Lehden loppupuolella on yhteistyökumppaneidemme ilmoituksia. HSM:n järjestäjien puolesta haluamme kiittää yhteistyökumppaneitamme ja toivomme myös osallistujien huomaavan heidän arvokkaan tukensa.

Toivomme, että harjoitukset sujuvat hyvin. Niille, jotka vielä miettivät, kuinka HSM:lle voisi harjoitella, on lehdessä ohjelma, jolla harjoittelu onnistuu turvallisesti ja kestävyysjuoksuharjoittelun koeteltuja periaatteita noudattaen. Toivommekin, että kaikki onnistuvat niin kunnon kohotuksessaan kuin itse kisassa.

Helsingin kaupunki on täynnä korkeatasoista taidetta, joka usein jää ohikulkijalta huomaamatta. Sivulta 11 voi tarkistaa, mitä ulkoilmateoksia on HSM:n lähtöpaikan lähistöllä. Haluamme, että HSM:n osallistujat ja kannustusjoukot oppivat katsomaan kaunista Koillis-Helsinkiä myös taiteen näkökulmasta.

Seuratkaa HSM-tapahtuman kotisivuja www.helsinkispringmarathon.net. Siellä on uusin tieto tapahtuman järjestelyistä.

Näillä sanoilla toivomme kaikille Helsinki Spring Marathon –tapahtumaan osallistuville oikein hyvää joulua sekä kuntoa kohottavia harjoituksia!

Helsinki Spring Marathon Team

Tunnelmia vuoden 2016 Helsinki Spring Marathon -tapahtumasta

Vuoden 2016 HSM oli ensimmäinen, joka järjestettiin Pukinmäessä nykyisellä reitillä. Tapahtuma herätti juoksijoiden kiinnostuksen, ja yli 800 juoksijaa ilmoittautui mukaan. Lähtöviivalle tuli 232 maratoonaria, 292 puolimaratoonaria ja 143 kymmenen kilometrin juoksijaa. Kaikki pääsivät maaliin, kiitos juoksijoiden hyvän kunnon ja mainion maratonreitin.

Naisten maratonin voitti Vesilahden Visaa edustava Katri Vermanne ajalla 3.10.27 ja miesten maratonilta maaliin selvisi ensimmäisenä FMR:n juoksija Juha Virtanen ajalla 2.49.10. Maratonien voittajat saivat kaulaansa komeat laakeriseppeleet.

Vuoden 2016 miesten maratonin voittaja Juha Virtanen FMR. (Kuva: Markku Alén)

Puolimaratonilla pidettiin kovaa vauhtia. Naisten voittajaksi selvitytyi KU-58:n Laura Markovaara ajalla 1.16.57 ja miesten puolella niin ikään KU-58:aa edustava Tommi Hytönen ajalla 1.08.56.

Kymmenen kilometrin matkalla naisista nopein oli Helsingin Jyryn Katarina Skräddar ajalla 37.23 ja miesten kympin voitti Kasin Työntäjiä edustava Jani Strömsholm ajalla 33:27.

Huhtikuun sää voi olla arvaamaton, mutta kuten arvata saattaa, se suosii HSM:n juoksijoita. Vaikka tapahtumaa edellisinä päivinä tuli hiukan räntää taivaalta, päästiin juoksuihin lähtemään hyvän sään vallitessa. Loppuvaiheessa oli jonkin verran tuulista, mutta se ei juoksijoita haitannut.

Pukinmäen urheilupuisto osoittautui toimivaksi paikaksi isojenkin tapahtumien järjestämiseen. Urheilupuiston henkilökunta oli suurella sydämellä mukana tekemässä onnistunutta tapahtumaa niin juoksijoille kuin ahkerasti uurastaneille vapaaehtoisille. Kiitos kaikille ikimuistoisesta tapahtumasta!

Palkintoja. (Kuva Markku Alén)

Saimme juoksijoilta ja muilta mukana olleilta tapahtuman aikana ja sen jälkeen runsaasti hyvää palautetta. Olemme ottaneet neuvot varteen mahdollisuuksien mukaan, ja tavoitteena onkin kehittää Helsinki Spring Marathon -tapahtumaa vuosi vuodelta paremmaksi ja nautittavammaksi liikuntatapahtumaksi.

Juomahuolto toimii. Vapaaehtoiset talkoolaiset tekivät tinkimättömästi töitä erilaisissa tehtävissä, jotta juoksijat pystyivät keskittymään juoksemiseen. (Kuva: Markku Alén)

Helsinki Spring Marthonin harjoitusohjelma kuntojuoksijoille

Urpo Nikanne

Vaikka monet HSM:n osallistujat ovat jo rutinoituneita harjoittelijoita ja kisojen konkareita, niin toisille tämä on ensimmäinen kisa. Tarjoamme osallistujille yksinkertaisen harjoitusohjelman, jonka avulla voi harjoitella turvallisesti niin kympille, puolimaratonille kuin maratonillekin. Harjoitusohjelma alkaa vuoden 2017 viikosta 1 ja jatkuu HSM-viikolle 16. Harjoitusohjelma on tarkoitettu kuntojuoksijoille, joiden harjoitusmäärät ovat vielä kohtuuden rajoissa. Todella paljon juoksevilla kilpailijoilla on jo omat ohjelmansa. Hyvin yksilöllistä ja juuri itselleen räätälöityä ohjelmaa kaipaava voi saada sellaisen esimerkiksi Helsingin Jyryn valmennuspalvelusta http://www.helsinginjyry.com/valmennuspalvelu.

HSM-harjoitusohjelma on mahdollisimman yksinkertainen ja helposti sovellettava. Ohjelman tarkoituksena on toimia harjoittelun johtoajatuksena. Siinä on noudatettu kestävyysharjoittelun perusperiaatteita:

Nousujohteisuus
Harjoitusmäärät ja tehot kasvavat harjoitusohjelman edetessä.

Rytmitys
Kahden kovan ja kehittävän harjoitusviikon jälkeen on yksi palauttava viikko.

Kehittävät harjoitukset
Kehittäviä harjoituksia on kolme: yksi kasvattaa nopeutta ja tekniikkaa (kehittävä harjoitus 1; toistoharjoitus), toinen kykyä juosta pitkään kovaa (kehittävä harjoitus 2, vauhtikestävyysharjoitus) ja kolmas kykyä juosta pitkää matkaa (pitkä lenkki).

Koska harjoittelijoiden lähtötilanne poikkeaa toisistaan sen mukaan, kuinka monta kilometriä viikossa kukin juoksee säännöllisesti, ohjelmassa lasketaan viikkojen kilometrimäärät prosentteina ohjelman kaikkein kovimmasta harjoitusviikosta. Niinpä harjoittelijat tarvitsevat hieman prosenttilaskutaitoa. Jotta laskeminen ei muodostuisi pullonkaulaksi, olen laatinut artikkelin loppuun taulukon, joka toivottavasti selvittää asiaa.

Ohjelmaan on merkitty kehittävät harjoitukset eli vauhtiharjoitukset ja pitkä lenkki. Lisäksi ohjelmassa on viikon kokonaiskilometrimäärä. Ohjelman perusrytmityksenä on tehdä 2 kehittävää viikkoa ja niiden jälkeen yksi palauttava viikko. Palauttavalla viikolla ei tehdä kehittäviä harjoituksia vaan pyritään palautumaan.

Ohjelma on seuraavassa taulukossa. Ensimmäinen sarake kertoo kalenterviikon, joten siitä on helppo katsoa, mikä ohjelma on milläkin viikolla. Toinen sarake kertoo, mikä on harjoitusviikon tavoite. Kolmas ja neljäs sarake sisältävät ohjeita vauhdikkaisiin harjoituksiin. Viidennessä sarakkeessa on ohjeita pitkälle lenkille. Oikeanpuoleisin sarake kertoo, miten monta kilometriä viikolla yhteensä juostaan. Prosentit lasketaan kovimmasta harjoitusviikosta, joka on viikko 13. Harjoittelijan nykyisin juoksema viikoittainen kilometrimäärä on 75 % viikon 13 kilometrimäärästä. Helpointa on jakaa nykyinen harjoittelumäärä kolmella ja kertoa tulos neljällä. Näin saa kovimman viikon määrän heti selville. Esimerkiksi, juoksija, joka juoksee 60 km viikossa voi laskea kovimman viikon kilometrimäärän seuraavasti: 60 km jaettuna kolmella on 20 km. 20 km kerrottuna neljällä on 80 km.

Ohjelmataulukkoon on merkitty siis ainoastaan kehittävät harjoitukset ja viikon kilometrit. Kehittävien harjoitusten lisäksi juostaan (punaisella merkityillä) kovilla viikoilla 2-4 kevytvauhtista lenkkiä, jotka palauttavat ja varmistavat, että harjoitusmäärä on riittävä.

16 VIIKON HARJOITUSOHJELMA VUODEN 2017 HELSINKI SPRING MARATHONILLE

Viikon numero v. 2017	Viikon tavoite	Kehittävä harjoitus 1: vedot	Kehittävä harjoitus 2: vauhtikestävyys	Huomioita pitkästä lenkistä	Km-määrä kovim-masta viikosta
Viikko 1	kehittävä	5 x 1 min nopeutuvin vedoin, väliin 1 min hölkkää	2 x 10 min siedettävästi kovaa, väliin 2 min hölkkää	Pitkä lenkki 1/3 viikon koko kilometrimäärästä. Pitkä lenkki juostaan peruskestävyysvauhtia.	75 %
Viikko 2	kehittävä	6 x 1 min nopeutuvin vedoin, väliin 1 min hölkkää	20 min siedettävästi kovaa	Pitkä lenkki 1/3 viikon koko kilometrimäärästä. Pitkä lenkki juostaan peruskestävyysvauhtia.	80 %
Viikko 3	palauttava	-	-	Ei pitkää lenkkiä.	50 %
Viikko 4	kehittävä	5 x 2 min nopeutuvin vedoin, väliin 2 min hölkkää	3 x 10 min siedettävästi kovaa, väliin 2 min hölkkää	Pitkä lenkki 1/3 viikon koko kilometrimäärästä. Pitkä lenkki juostaan peruskestävyysvauhtia.	80 %
Viikko 5	kehittävä	6 x 2 min nopeutuvin vedoin, väliin 2 min hölkkää	30 min siedettävästi kovaa	Pitkä lenkki 1/3 viikon koko kilometrimäärästä. Pitkä lenkki juostaan peruskestävyysvauhtia, mutta viimeiset noin 3 km kisavauhtia.	85 %
Viikko 6	palauttava	-	-	Ei pitkää lenkkiä.	60 %
Viikko 7	kehittävä	5 x 3 min nopeutuvin vedoin, väliin 2 min hölkkää	4 x 10 min siedettävästi kovaa, väliin 2 min hölkkää	Pitkä lenkki 1/3 viikon koko kilometrimäärästä. Pitkä lenkki juostaan peruskestävyysvauhtia.	85 %

Viikko 8	kehittävä	6 x 3 min nopeutuvin vedoin, väliin 2 min hölkkää	40 min vk	Pitkä lenkki 1/3 viikon koko kilometrimäärästä. Pitkä lenkki juostaan peruskestävyysvauhtia, mutta viimeiset noin 3 km kisavauhtia.	90 %
Viikko 9	palauttava	-		Ei pitkää lenkkiä.	60 %
Viikko 10	kehittävä	5 x 4 min nopeutuvin vedoin, väliin 3 min hölkkää	5 x 10 min siedettävästi kovaa, väliin 2 min hölkkää	Pitkä lenkki 1/3 viikon koko kilometrimäärästä. Pitkä lenkki juostaan peruskestävyysvauhtia.	90 %
Viikko 11	kehittävä	6 x 4 min nopeutuvin vedoin, väliin 3 min hölkkää	50 min siedettävästi kovaa	Pitkä lenkki 1/3 viikon koko kilometrimäärästä. Pitkä lenkki juostaan peruskestävyysvauhtia, mutta viimeiset noin 3 km kisavauhtia.	95 %
Viikko 12	palauttava	-	-	Ei pitkää lenkkiä.	60 %
Viikko 13	kehittävä	10 x 2 min nopeutuvin vedoin, väliin 2 min hölkkää	60 min siedettävästi kovaa	Pitkä lenkki 1/3 viikon koko kilometrimäärästä. Pitkä lenkki juostaan peruskestävyysvauhtia, mutta viimeiset noin 3 km kisavauhtia.	100 %
Viikko 14	Valmistava viikko. Päätavoite palautua ja kerätä voimia.	10 x 1 min nopeutuvin vedoin, väliin 1 min hölkkää	30 min siedettävästi kovaa	Ei pitkää lenkkiä.	66 % Mieluummin vähemmän kuin enemmän.
Viikko 15	Valmistava viikko. Päätavoite palautua ja kerätä voimia. Tehdään valmistavia harjoituksia. Harjoitellaan mieluummin vähemmän kuin enemmän.	6 x 100 m siten, että nostetaan vauhti tasaisesti kiihdyttäen rentoon vauhtiin, juostaan rennosti kovaa 5 sekuntia ja annetaan vauhdin laskea tasaisesti. Väliin 100 m kevyttä hölkkää	10 päivää ennen kisaa 30 minuuttia nopeutuvaa juoksua: 10 min alle kisavauhtia, 10 min kisavauhtia, 10 min kovempaa kuin kisavauhti. Tämä on valmistava harjoitus, ja se ei saa olla liian kova. Ei siis juosta itseä piippuun.	Ei pitkää lenkkiä.	max 44 % Mieluummin vähemmän kuin enemmän.
Viikko 16	kisaviikko	Maanantaina 5 min kisavauhtia	-	Ei pitkää lenkkiä. Onnea sunnuntain kisaan!	max 25 % + HSM

Harjoitusohjelman eteneminen ja nousujohteisuus

Ohjelma on nousujohteinen kahdella tavalla: viikoittainen kilometrimäärää lisääntyy tasaisesti ohjelman kuluessa ja lisäksi toistoharjoitukset (kehittävä harjoitus 1), vauhtikestävyysharjoitukset (kehittävä harjoitus 2) sekä pitkän lenkin pituus kasvavat. Ohjelman lopussa kolme viimeistä viikkoa ovat kisaan valmistavia viikkoja ja kilometrimäärältään pienempiä kuin edeltävät kehittävät viikot.

Harjoitusohjelma on maltillisesti etenevä. Alex Hutchinsonin (Runner's World, January/February 2017) mukaan vammariskiä voi arvoida suhdeluvulla, joka saadaan laskemalla neljän viikon harjoitusjakson kovimman viikon kilometrimäärä jakson harjoitusviikkojen keskiarvosta. Jos esimerkiksi juoksija juoksee neljässä viikossa seuraavat kilometrimäärät 50 km + 60 km + 50 km + 70 km, on suhdeluku 1,22. Neljän viikon yhteismäärä on 230 km ja niiden keskiarvo on 230 km / 4 = 57,5 km. 70 km / 57,5 km = 1,22.

Vammariski lisääntyy, kun kova harjoitusviikko on kilometrimäärältään yli 1,20. Kun prosenttiluku ylittää 1,15, kannattaa olla jo varovainen.Tässä ohjelmassa määrää nostetaan sen verran maltillisesti, että suhdeluku ei ole missään vaiheessa yli 1,15. Tämä on selvästi turvallista mutta silti kehittävää.

Harjoitusohjelman loppupuolella palauttavien viikkojen kilometrimäärä pysyy samana (60 %:ssa kovimman viikon määrästä), vaikka kehittävät viikot kovenevat. Näin varmistetaan riittävä palautuminen kovista harjoituksista ennen kisaa.

Ohjeet harjoitusten suorittamiseksi

Yleisiä ohjeita

Kehittävät harjoitukset ovat rasittavia, ja niitä ei sen vuoksi ole hyvä tehdä peräkkäisinä päivinä. Kehittäviä harjoituksia seuraavana päivänä voi pitää kokonaan lepopäivän (ei juoksua eikä muuta rasittavaa liikuntaa) tai juosta kevytvauhtisen lyhyen lenkin (tästä enemmän kohdassa "muut lenkit".) Niinpä jokaisen kehittävän harjoituksen jälkeen on yksi tai kaksi helpompaa harjoitus päivää tai lepoa. Harjoitukset voi tehdä missä järjestyksessä tahansa niin, että ne sopivat viikon muihin rientoihin.

Pitkä lenkki

Pitkä lenkki juostaan peruskestävyysvauhtia. Sitä ei juosta erityisen hitaasti. Loppuvaiheessa joka toisen pitkän lenkin lopussa juostaan noin kolmen kilometrin matka tavoitteena olevaa kisavauhtia. Näin varsinkin maratoonarit ja puolimaratoonarit saavat käsityksen siitä, millaista vauhtia on tarkoitus pitää yllä kisassa. Samalla myös jalat ja muu elimistö oppii pitämään vauhtia yllä väsyneenäkin. Paljon yli kolmen tunnin kestäviä pitkiä lenkkejä ei silti kannata usein tehdä, koska niistä palautuminen vie pitkään. Pitkä lenkki on hauska juosta ainakin välillä kaverin kanssa tai isommassakin porukassa. Lenkkikavereita voi nykyään kysellä internetin kautta juoksuaiheisilta foorumeilta ja sosiaalisen median kautta, esimerkiksi Facebookista.

Kehittävä harjoitus 1

Kehittävä harjoitus 1 on luonteeltaan veto- tai toistoharjoitus. Vetojen ohjeena on **nopeutuvat vedot**. Tämä tarkoittaa sitä, että vetojen vauhti on ensimmäisissä vedoissa hitaampi ja viimeisissä kovempi. Vedot tehdään niin, että ensimmäinen veto juostaan vain vähän peruslenkkivauhtia kovempaa ja viimeinen veto lähes täyttä vauhtia. Harjoituksen aikan kiinnitetään erityistä huomiota hyvään juoksutekniikkaan: ryhdikäs asento, rento liike, lantio edessä, kädet liikkuvat eteen ja taakse. Toistoharjoituksen vauhtijaksoa ennen ja sen jälkeen on hyvä juosta lämmittelyksi ja jäähdyttelyksi noin 10-15 minuuttia kevyttä juoksua.

Toistoharjoitus on rakennettu siten, että ohjelman edetessä sekä yksittäisten vetojen pituus että vetojen yhteenlaskettu kokonaispituus kasvaa.

Kehittävä harjoitus 2

Vauhtikestävyysharjoitus lisääntyy maltillisesti. Vauhtikestävyys tarkoittaa siedettävästi kovaa vauhtia. Ei siis juosta itseä läkähdyksiin vaan niin, että vauhti on hyvin hallinnassa ja olo tuntuu siedettävältä. Tunne on se, että samaa vauhtia olisi voinut vielä jatkaa pidemmällekin. Harjoitusohjelmassa lukeekin ohjeena ”siedettävästi kovaa”.

Ensimmäisellä kehittävällä viikolla vauhtikestävyysharjoitus juostaan 10 minuutin pätkissä. Palautuksena on 2 minuuttia kevyttä hölkkää. Tämä perustuu Jack Danielsin (Daniel’s Running Formula, 2. painos, Human Kinetics, 2004) periaatteeseen, että jokaista viittä vauhtikestävyysminuuttia kohden palautus on minuutti kevyttä juoksua. Näin syke ei laske liikaa ja lähtee seuraavalla vauhtijaksolla nopeasti nousuun ja harjoitusta kovilla sykkeilllä tulee riittävästi. Jälkimmäisellä kehittävällä viikolla ei pidetä palautustaukoja vaan juostaan koko vauhtikestävyysosuus yhteen menoon.

Kisaviikkoa edeltävällä viikolla, 10 päivää ennen kisaa voi juosta viimeisen kovan harjoituksen. Ohjelmaan on merkitty 30 minuuttia nopeutuvaa juoksua siten, että kovan jakson ensimmäinen 10

minuuttia juostaan hieman hitaammin kuin kisavauhti, toinen 10 minuuttia kisavauhtia ja viimeinen 10 minuuttia vähän kovempaa kuin kisavauhti. Vauhtiharjoituksen vauhtijaksoa ennen ja sen jälkeen on hyvä juosta lämmittelyksi ja jäähdyttelyksi noin 10-15 minuuttia kevyttä juoksua.

Vauhtikestävyysharjoituksen pituus kasvaa ohjelman edetessä.

Muut lenkit

Harjoitusviikkoon sisällytetään kehittävien harjoitusten lisäksi 2-4 kevytvauhtista lenkkiä. Ne juostaan peruskestävyysvauhtia. Peruskestävyysvauhti on kevyttä ja juostessa ei tarvitse lainkaan ponnistella. Kehittävien jälkeisinä päivinä vauhti voi olla tavallistakin kevyempää verryttelyvauhtia ja lenkin pituus lyhyt.

Vaikka näitä muita lenkkejä ei kutsutakaan kehittäviksi, ne ovat tärkeä osa harjoittelua, koska juoksijan kunto kasvaa juoksemalla. Näiden muiden lenkkien tavoitteena on parantaa peruskestävyyttä, vahvistaa jalkojen juoksukestävyyttä sekä palauttaa elimistöä kovista harjoituksista.

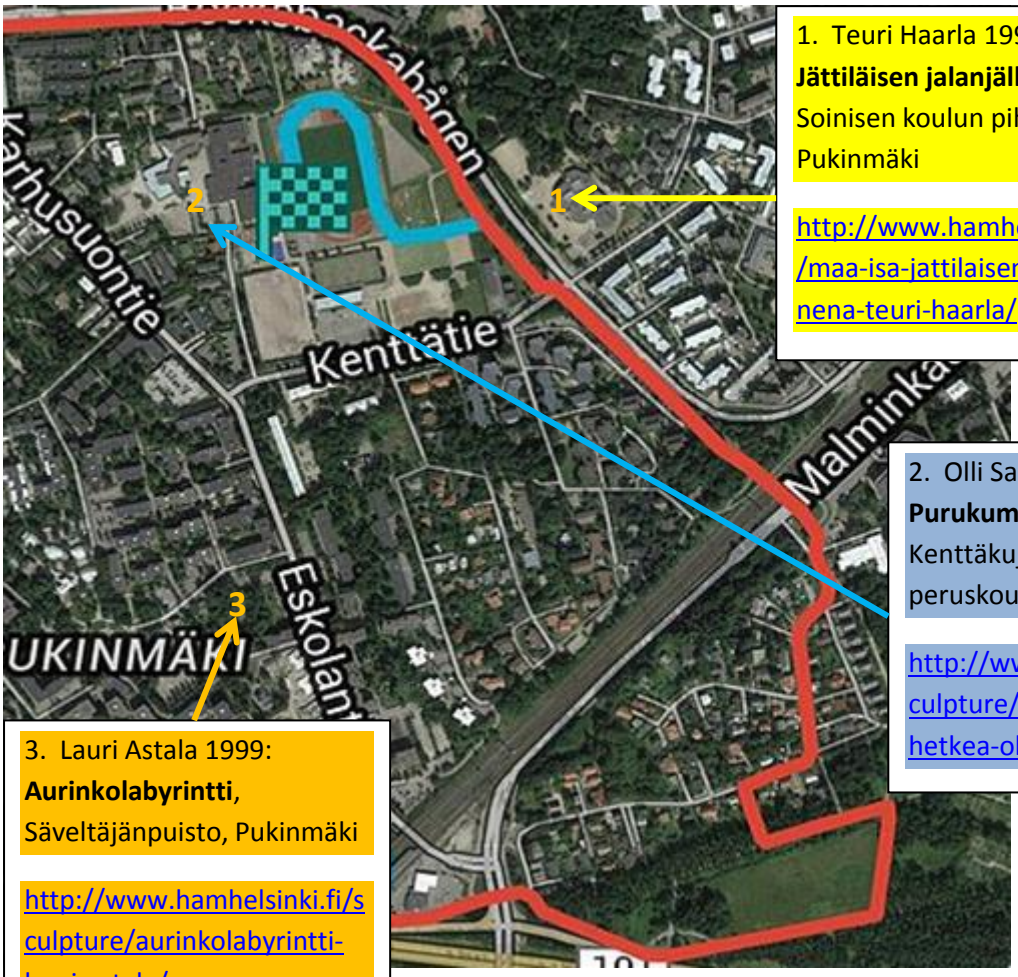
Harjoittelumäärät kilometreinä: taulukko prosenttilaskun avuksi

Harjoittelun määrä selviää seuraavasta taulukosta. Taulukkoa luetaan niin, että jos esimerkiksi harjoittelua on alussa 50 km viikossa, sitä ehtii ohjelman aikana nostaa vielä 67 kilometriin. 50 kilometriä on 75 prosenttia 67 kilometristä. Ensimmäisellä viikolla 50 kilometriä juokseva voi juosta pitkäksi lenkikseen maksimissaan 17 km lenkin ja harjoitusohjelman kovimmalla viikolla jo 22 kilometrin lenkin.

Vk 1 75 % (alku)	**Vk 13 100 % (kovin)**	**80 %**	**85 %**	**90 %**	**95 %**	**50 %**	**60 %**	**Pitkän lenkin maksimipituus alussa ja pisimmillään**
30 km	40 km	32 km	34 km	36 km	38 km	20 km	24 km	alussa 10 km, pisimmillään 13 km
40 km	53 km	42 km	45 km	48 km	50 km	26 km	32 km	alussa 13 km, pisimmillään 18 km
50 km	67 km	54 km	57 km	60 km	64 km	33 km	40 km	alussa 17 km, pisimmillään 22 km
60 km	80 km	64 km	68 km	72 km	76 km	40 km	48 km	alussa 20 km, pisimmillään 27 km
70 km	93 km	74 km	79 km	84 km	88 km	46 km	56 km	alussa 23 km, pisimmillään 31 km
80 km	107 km	86 km	91 km	96 km	102 km	53 km	64 km	alussa 27 km, pisimmillään 35 km

Veistoksia HSM-tapahtuma-alueen lähistöllä

Helsingissä on paljon upeita veistoksia ihmisten ilona. Vinkiksi verryttelylenkille ja kannustusjoukkojen iloksi: oheiseen karttaan on merkitty kolme ulkoilmaveistosta, joihin kannattaa käydä tutustumassa HSM:n yhteydessä. Lisää tietoa veistoksista ja taiteilijoista on Helsingin taidemuseon sivuilla (www.hamhelsinki.fi). Linkit on merkitty myös seuraavaan esittelyyn. Linkeistä löytää myös veistosten aivan tarkan sijaintipaikan.



1. Teuri Haarla 1998: **Maa-isä / Jättiläisen jalanjälki, suu ja nen**ä, Soinisen koulun piha, Kenttäpolku 3, Pukinmäki

http://www.hamhelsinki.fi/sculpture/maa-isa-jattilaisen-jalanjalki-suu-ja-nena-teuri-haarla/

2. Olli Salo 2000: **Purukumin kolme hetkeä**, Kenttäkuja 12, Pukinmäen peruskoulun piha, Pukinmäki

http://www.hamhelsinki.fi/sculpture/purukumin-kolme-hetkea-olli-salo/

3. Lauri Astala 1999: **Aurinkolabyrintti**, Säveltäjänpuisto, Pukinmäki

http://www.hamhelsinki.fi/sculpture/aurinkolabyrintti-lauri-astala/

DEXAL
sport nutritions
UUDISTUNEET DEXAL ENERGIAGEELIT
LISÄENERGIAA JUOKSUUN
• Tehokkaampi hiilihydraattikoostumus • Enemmän suoloja • Kotimainen
APPLE
ENERGY GEL
30 g
BLACKCURRANT-BLUEBERRY
LEMON
COLA
+ Caffeine
RASPBERRY-STRAWBERRY
DUAL SOURCE CARB MIX
Dexal on Helsinki Spring Marathonin pääkumppani. Seuraa meitä www.dexal.fi sekä DexalFinland
Saatavilla päivittäistavara- ja urheilukaupoista.
Markkinoija: Oriola Oy

PLAZA MOCCA

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

KAUPUNGISSA
ON UUSI LÄÄKÄRI
Doctagon on kotimainen lääkärikeskus
Helsingin City Centerissä.
Doctagon
LÄÄKÄRILIITON LAATUPALKINTO 2015
• Hyvistä hoitotuloksista • Vastuulääkäripalvelun vaikuttavuudesta
DOCTAGON.FI · 020 700 700
SUOMALAISTA
PALVELUA

Myyntipisteemme on mukana 23.4.2017
Helsinki Spring Maraton -tapahtumassa
Pukinmäen Liikuntapuistossa. Mukanamme on
tuolloin mm. Mizuno, Peak ja Dexal sekä
paljon muita tunnettuja merkkejä.

SPORT MIXER

sportmixer.fi myynti@sportmixer.fi 040 522 6895
Joukolankuja 1, 03100 Nummela

Vuoden 2017 **HELSINKI SPRING MARATHON** -mitalit tuottaa **SUOMEN MERKKIKESKUS OY.**

SUOMEN MERKKIKESKUS OY tarjoaa erilaiset ratkaisut kaikkeen palkitsemiseen. Halutessasi 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

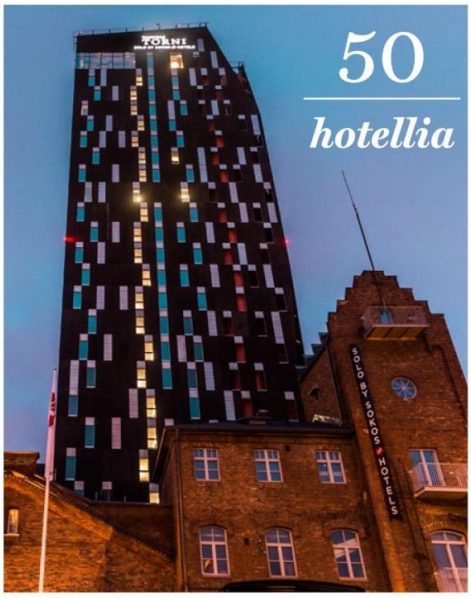
Tutustu kauden tuotteisiimme verkkokaupassamme:
WEBSHOP.NONAMESPORT.COM

noname
www.nonamesport.com

#nonamesport
www.facebook.com/nonamefinland

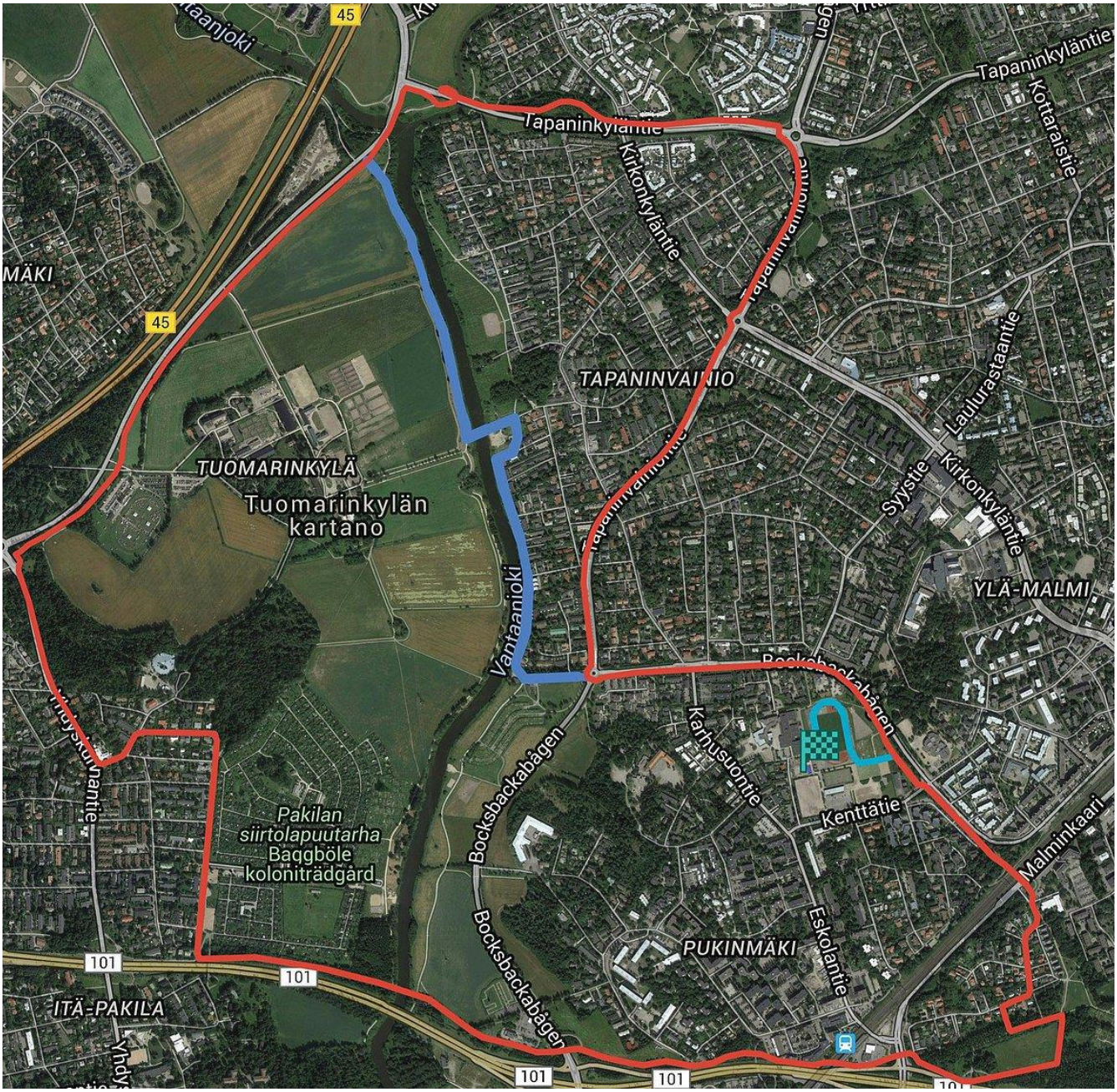
SOKOS HOTELS

– luotetuin ja vastuullisin



SOKOSHOTELS.FI

Helsinki Spring Marathonin reittikartta



Vuoden 2017 HSM noudattaa pääosin samaa reittiä kuin vuoden 2016 HSM. Joitain pieniä muutoksia voi tietöiden ja muiden vastaavien syiden vuoksi tulla, mutta niistä tiedotetaan myöhemmin. Tässä on vuoden 2016 reitti tutustuttavaksi. 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 2017

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: Urpo Nikanne

Kannen kuva: Helsinki Spring Marathonin lähto 2016. Kuva muokattu valokuvasta, jonka otti Markku Alén.

Juoma maistuu juoksun jälkeen. (Kuva Markku Alén)