

OSALLISTUJAN OPAS 2023



**FINLANDIA
MARATHON**

JYVÄSKYLÄ 15.-16.9.2023

FINLANDIA MARATHON 2023 OSALLISTUJAN OPAS**Sisällylys**

Tervetuloa Finlandia Marathonille 2023!
Tapahtumakeskus Jyväskylän Paviljongin B-hallissa
Eri matkojen lähtöajat
Finlandia Marathonin aikataulu
Pysäköinti
Juoksijanumeroiden noutaminen
Maratonviestiä koskevia ohjeita
ilmoittautuminen 1.-14.9. välisenä aikana
Osallistumisen peruuttaminen
Muutoksien tekeminen jo suoritettuun ilmoittautumiseen
Ajanottoon liittyvät ohjeet
Väliajat
Varusteiden vaihtotilat
Varustesäilytys
Peseytyminen
Juoksijoiden omat juomat
Lähtöön järjestäytyminen
Voimisteluseura Illusionin alkujumput
Reitti
Reittimerkinnät
Ohitusmahdollisuus
Kilometrimerkinnät
Juoksijanumero
Jytaksin tavoiteaikajuoksijat – ajoissa perille
WC:t
Huoltopisteiden sijainti, tuotteet
Lääkintähuolto ja ensiapu
Keskeyttäminen
Vastuu
Palkintojen jako
Tulospalvelu
Juoksun maksimiaika – reittimerkintöjen ja huoltopisteiden purkaminen
Oheisohjelma
Myyntipisteet
Tapahtumasta otettujen kuvien käyttöoikeus
Löytötavarat
Juoksun seuraaminen
Palautteen antaminen
Järjestelyorganisaatio
Finlandia Marathonin toimisto
Tiedustelut

Kartat
Reittikartta kaikki matkat s. 19
Lutakon aukion ja Paviljongin aluekartta s. 21

INTERSPORT TOURULAN
tarjoukset Finlandia Marathonilla

FINLANDIA
MARATHON
15.-16.9.2023

ERÄT New Balancen juoksukenkiä erikoishinnoin.


new balance

149,-

FuelCell SuperComp Trainer

Neutraali juoksukenkä vauhdikkaaseen juoksuun, ja kilpailuihin. Välipohjaan on lisätty hiilikuitulevy, joka parantaa energian palautumista. Naisille ja miehille.



119,-

Fresh Foam X 1080v12

Täysvaimennettu, erittäin rullaava neutraali juoksukenkä naisille ja miehille.



99,-

Fresh Foam X 880v12

Neutraali juoksukenkä monipuoliseen harjoitteluun. Kengän välipohjassa on hyödynnetty New Balancen kahta parhainta välipohjateknologiaa Fresh Foamia ja FuelCellia. Naisille ja miehille.



INTERSPORT TOURULA

Vapaaherrantie 2, 40100 Jyväskylä, Puh. 014 337 2050
Palvelemme ma – pe 10 – 19, la 10 – 17 ja su 11 – 16.
*Käytetään Facebookissa -tunnusta nimellä IntersportTourula

 **INTERSPORT®**

 **Plus**

www.intersport.fi

Tervetuloa Finlandia Marathonille 2023!

Finlandia Marathon järjestetään kaksipäiväisenä tapahtumana. Perjantaina järjestetään mittava 4.500 koululaisen Nuorten Maraton, yhteisöjen maratonviesti, Finlandia Vitonen ja iltavalaistuksessa juostava Valon Kymppi. Lauantain ohjelmassa on täysmaraton ja puolimaraton.

Finlandia Marathon on enemmän kuin yksittäinen tapahtuma. Finlandia Marathon on tavoite, joka kannustaa säännölliseen liikkumiseen ja omasta kunnosta huolehtimiseen. Lisäksi Finlandia Marathon on rikastuttava kokemus. Hieno tunne kuulua suureen joukkoon, nauttia järjestäjien palveluista, testata omia rajoja ja saada palautetta omasta kunnosta.

Finlandia Marathonin onnistuminen vaatii yli 250 vapaaehtoisen työpanosta. Esitämmekin mitä lämpimimmät kiitokset teille kaikille, jotka olette valmiita käyttämään omaa vapaa-aikaanne korvauksetta liikenteen ohjauksessa, huoltopisteillä, kansliassa, lähtö- ja maalialueella, pysäköinnin valvonnassa, rakentamisessa ymv. tehtävissä.

Lisäksi kiitämme Finlandia Marathonin yhteistyökumppaneita, jotka merkittäväällä panoksellanne mahdollistatte tapahtuman järjestämisen ja edelleen kehittämisen kohtuullisin osallistujamaksuin.

Arvoisat osanottajat - tapahtuman päähenkilöt – olette lämpimästi tervetulleita kiertämään kaunista Jyväskylää, kokeilemaan omia rajojanne ja nauttimaan mukanaolosta. Me tapahtuman järjestäjät teemme parhaamme, jotta voisit kokea ”kyllä kannatti tulla”.

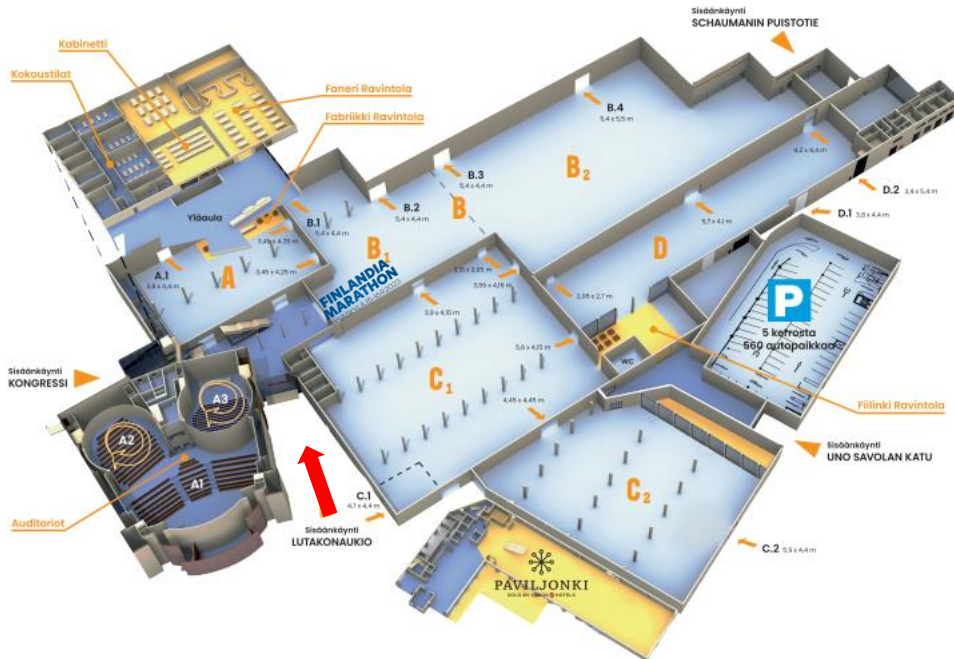
Finlandia Marathon 2023 järjestelytoimikunta

Built for race day.

The FuelCell SuperComp Elite v3.



TAPAHTUMAKESKUS JYVÄSKYLÄN PAVILJONGIN B-HALLISSA



Juoksijanumeroiden jako, pukeutumistilat, varustesäilytys, Infopiste, Intersportin myymälä, hengitystieinfektio tutkimusentilat ja näytteilleasettajat ovat Jyväskylän Paviljongin B-hallissa.

Sisäänkäynti B-halliin Paviljongin pääsisäänkäynnistä - Sokos Hotellin ja auditorio siiven välistä!
- Havainnekuvassa Sisäänkäynti Lutakon aukio.

Jyväskylän Paviljonkiin on pysyvät opastustaulut kaikilta Jyväskylään tulevilta pääteiltä.
Lisätietoja <https://www.paviljonki.fi/saapuminen-ja-pysakointi/>.

ERI MATKOJEN LÄHTÖAJAT

Perjantaina 15.9.

Klo 10.00 Nuorten Maraton
Klo 17.30 Maratonviesti
klo 18.00 Finlandia Vitonen
klo 20.00 Valon Kymppi

Lauantaina 16.9.

Klo 12.00 Maraton
Klo 15.15 Puolimaraton

FINLANDIA MARATHONIN AIKATAULU**Perjantaina 15.9.**

Aika	Ohjelma	Paikka
klo 10.00 -14.00	Koululaisten Nuorten Maraton	Lutakon aukio
14.00 – 20.00	Juoksijanumeroiden jako	Paviljongin B-halli
17.00	Juoksijanumeroiden jako maratonviestiin päättyy	Paviljongin B-halli
17. 15	Ilmoittautuminen Finlandia Vitoselle päättyy	Paviljongin B-halli
17.30	Maratonviestin lähtö	Lutakon aukio
17.45	Finlandia Vitosen lämmittelyjumppa	Lutakon aukio
18.00	Finlandia Vitosen lähtö	Lutakon aukio
19.00	Finlandia Vitosen palkintojen jako	Lutakon aukio
19.15	Ilmoittautuminen Valon Kymppiin päättyy	Paviljongin B-halli
19.30	Valon Kymppin juoksijanumeroiden jako päättyy	Paviljongin B-halli
19.45	Valon Kymppin lämmittelyjumppa	Lutakon aukio
20.00	Valon Kymppin lähtö	Lutakon aukio
21.30	Valon Kymppin palkintojen jako	Lutakon aukio
21.45	Maratonviestin yhteislähtö - Mikäli joukkue maratonviestissä ei ole vielä vaihtanut 2. - 8. osuudelle, jäljellä olevat juoksijat lähtevät yhteis- lähdössä klo 21.45	
22.30	Tapahtumakeskus perjantailta sulkeutuu	Paviljongin B-halli

Lauantaina 16.9.

9.00	Juoksijanumeroiden jako alkaa	Paviljongin B-halli
11.00	Jälki-ilmoittautuminen maratonille päättyy	Paviljongin B-halli
11.30	Juoksijanumeroiden jako maratonille päättyy	Paviljongin B-halli
11.45	Maratonin lämmittelyjumppa	Lutakon aukio
12.00	Maratonin lähtö	Lutakon aukio
14.15	Jälki-ilmoittautuminen puolimaratonille päättyy	Paviljongin B-halli
14.30	Juoksijanumeroiden jako puolimaratonille päättyy	Paviljongin B-halli
15.00	Puolimaratonin lämmittelyjumppa	Lutakon aukio
15.15	Puolimaratonin lähtö	Lutakon aukio
18.15	Reitillä olevat huoltopisteet suljetaan ja reitille järjestetty liikenteen ohjaus lopetetaan	
20.00	Tapahtumakeskus sulkeutuu	

Palkintojen jaot perjantaina Lutakon aukiolla ja lauantaina Jyväskylän Paviljongin B-hallissa. Palkintojen jakojen aikataulu sivulla 27.

Black Bruin

Vauhdin ei tarvitse olla kovin. Kunhan vääntö riittää!

Maraton vaatii juoksijalta sekä kestävyyttä että vääntöä. Samaa vaaditaan Black Bruinin hydraulimoottoreilta.

Maratonin syntyhistoria ajoittuu vuoteen 490 ekr ateenalaisten puolustautuessa kaupunkivaltiotaan vastaan hyökänneitä ylivoimaisen suurilukuisia persialaisia joukkoja vastaan. Tämä tapahtui Kreikassa Marathonin (nyk. Marathonas) kylän läheisyydessä. Black Bruinin juuret puolestaan ulottuvat vuoteen 1959, kun suomalainen insinööri Ilmari Louhio kehitti SISU-nestemoottorin. Keksintöä alettiin menestyksellisesti käyttää ajoneuvojen voimansiirrossa pyörännapamoottorina tuottamaan vetovoimaa esimerkiksi puutavara-autojen perävaunuihin, joilla kuljetettiin raskaita kuormia huonokuntoisilla reiteillä.

Ateenalaiset pärjäsivät hyvin ja niin on tehnyt myös Black Bruin, jonka hydraulimoottoreita käytetään moninaisissa sovelluskohteissa ympäri maailman niin maataludessa, rakennus-, metsä-, kaivos-, kierräty- ja meriteollisuudessa.

Vaikka et monituntisen juoksu-urakkasi jälkeen lausuisikaan legendaarista "Voitimme" ensimmäisen maratonin juoksija Feidippiden tavoin, voit aivan varmasti olla saavutukseesi tyytyväinen. **You got the job done**



PYSÄKÖINTI

Paviljongin pysäköintialueita hallinnoi Jyvä-Parkki oy. Lähtöpaikan ja D-hallin välittömässä läheisyydessä on käytössä kaksi pysäköintitaloa, 24 h / vrk. Sisäänajo Paviljonki 1 pysäköintitaloon tapahtuu Satamakadulta (Osoite: Satamakatu 3) ja Paviljonki 2 pysäköintitaloon sisäänajo on Uno Savolankadulta (Osoite: Uno Savolankatu 6). Hinnat: 1. alkava ja 2. alkava tunti 1,50 sen jälkeen alkavat tunnit 1 € / tunti, vuorokauden pysäköintitaksa on 16 €.

Huom. Paviljongin alueella on lauantaina 16.9. myös Ween Maan Wiljaa tapahtuma, joten Paviljongin välittömässä läheisyydessä olevat pysäköintitalot voivat olla täysiä. Auton voi myös pysäköidä keskustaan ja kävellä Matkakeskuksen ylikulkusillan kautta Paviljonkiin.

Suosimalla kimpapakyytejä sekä varaamalla riittävästi aikaa pysäköintiin ja numeroiden noutoon, autat parhaiten järjestelyjen sujumista.

Pysäköintimahdollisuuksista saat lisätietoa: <http://www.jyvasparkki.fi/>



www.jyvas-parkki.fi
020 743 6830 (24/7-palvelu)

JYVÄS-PARKKI
PYSÄHDY ELÄMÄÄN



KUVA: PERTTI PERNU

**JYVÄSKYLÄ ELÄÄ LIIKKEESTÄ.
MEILLÄ TIETO, TAITO JA LIIKE YHDISTYVÄT
MAAILMANLUOKAN TAIDONNÄYTTIEIKSI, KUTEN
LOISTAVIKSI URHEILUTAPAHTUMIKSI.
TERVETULOA MUKAAN SYKKEESEEN!**

**LIIKUNTA-
PÄÄKAUPUNKI**

JYVÄSKYLÄ 

JUOKSIJANUMEROIDEN NOUTAMINEN

Paviljongin B-hallissa juoksijanumeroiden jakopisteet on jaoteltu matkan ja sukunimen alkukirjaimen perusteella. Ilmoittamalla nimesi saat juoksijanumerosi, hakaneulat (4 kpl) ja varustesäilytystä varten tarran, jossa on juoksijanumerosi sekä sisäänpääsylipun vesiliikuntakeskus Aaltoalvariin! Lisäksi Valon Kymppin osallistujille annetaan juoksukenkään kiinnitettävä välkkyvä heijastin.

HUOM! Juoksunumeroa ei tarvitse noutaa henkilökohtaisesti. Juoksijanumeron voi ottaa toinen henkilö toisen puolesta.

Erityisesti Jyvässeudulla asuvien toivotaan noutavan juoksijanumerot jo perjantaina 15.9. klo 14.00 – 20.00.

Ryhmien numeroiden noutaminen

Ryhmän yhdyshenkilö voi noutaa ryhmän jäsenten kaikki juoksijanumerot kerralla. Ilmoita sähköpostilla fm@kesli.fi keskiviikkoon 13.9. klo 16.00 mennessä ryhmään kuuluvien nimet niin juoksijanumerot kootaan valmiiksi ja ne voidaan hakea kaikki kerralla.

MARATONVIESTIÄ KOSKEVIA OHJEITA

- Ilmoita joukkueesi lopullinen kokoonpano ja juoksujärjestys osoitteessa

<https://www.kesli.fi/finlandia-marathon/maraton-viestijoukkueen-juoksujarje/> viimeistään **torstaina 14.9. klo 21.00.**

- Paviljongin B-hallista joukkueen yhdyshenkilö saa joukkueen viestikapulan ja kirjekuoren, jossa on joukkueen kaikkien juoksijoiden juoksijanumerot.

-- Jos sama henkilö juoksee kaksi osuutta peräkkäin, hän kiinnittää rintaan numeron, jossa on jälkimmäisen osuuden numero.

- Lutakon aukiolla uudelle kierrokselle menevällä reitillä on merkitty maratonviestin vaihtoalue, jossa seuraavan osuuden juoksija odottaa edellisen osuuden juoksijaa.

- Jos joukkue maratonviestissä ei ole vielä vaihtanut 2. - 8. osuudelle klo 21.45 mennessä, kaikki jäljellä olevat juoksijat lähtevät yhteislähdössä klo 21.45. Yhteislähtöön osallistuneen joukkueen tulos on kaikkien joukkueen jäsenten aikojen yhteenlaskettu summa.

ILMOITTAUTUMINEN 1.9. - 14.9. VÄLISENÄ AIKANA

Keskiviikkoon 14.9. klo 24.00 saakka voi ilmoittautua normaalisti internetissä

<https://e.eventos.fi/forms/keski-suomen-liikunta/cdceeaaad-c4d1-11ed-a018-ee6a04371b85>

Perjantaina 16.9. klo 14.00 – 20.00 ja lauantaina 17.9. voi ilmoittautua paikan päällä Paviljongin B-hallissa

Kaikille matkoille (pl. maratonviesti) voi ilmoittautua siihen saakka, kun on 1 tunti lähtöön.

Ilmoittauduttaessa paikan päällä hinnat ovat maraton 74 €, Puolimaraton 69 €, Valon Kymppi 49€ ja Finlandia Vitonen 44€.

HUOM. 2.9. jälkeen tehtävissä ilmoittautumisissa ei voi hyödyntää alennuksia. (pl maakuntalehti Keski-suomalaisen lukijaetu Finlandia Vitoselle kaksi yhden hinnalla.)

Osallistumisen maksaminen paikan päällä.

Maksuvälineenä Finlandia Marathonin ilmoittautumispisteessä käyvät - käteinen (varaa tasaraha), pankkikortti sekä liikuntaedut: Smartum Pay, ePassi ja Edenred.

Hyvän työn paikkoja

KI E LO

kieloofficesolutions.fi

OSALLISTUMISEN PERUUTTAMINEN

Maksettua osallistumismaksua ei palauteta. Jos olet maksanut peruutusturvamaksun ja toimitat järjestäjille 16.9. tai aiemmin päivätyn lääkärintodistuksen, osallistumisoikeus siirretään seuraavalle vuodelle. Lääkärintodistus tulee lähettää skannattuna sähköpostilla osoitteeseen fm@kesli.fi tai postittaa 30.9.2023 mennessä osoitteella Keski-Suomen Liikunta / Finlandia Marathon, Onkapannu 2, 40700 JYVÄSKYLÄ

JO SUORITETTUUN ILMOITTAUTUMISEEN TEHTÄVÄT MUUTOKSET

Voit muuttaa aiemmin tehtyä ilmoittautumista esim. vaihtaa matkaa, muuttaa sarjaa tai siirtää osallistumisoikeuden toiselle henkilölle keskiviikkoon 13.9. klo 22.00 saakka osoitteessa <https://finlandiamarathon.fi/muutos/>

Keskiviikon jälkeen muutoksia voi tehdä Jyväskylän Paviljongin D-hallissa jälki-ilmoittautumispisteessä perjantaina 15.9. klo 14.00 – 20.00 ja lauantaina 16.9. siihen saakka, kun aikaa on yksi tunti lähtöön.

AJANOTTOON LIITTYVÄT OHJEET

Finlandia Marathonilla on käytössä EQ-Timing ajanottojärjestelmä. Juoksijanumeron taakse on kiinnitetty mikrosiru, joka rekisteröi lähtöajan mentäessä lähtöportin ali ja rekisteröi loppuajan alitettaessa maaliportti. Jokainen juoksija saa sekä brutto- että nettoajan.

Kiinnitä numerolappu rintaan. Numerolappua ei saa rutistaa kasaan tai taittaa. Numerolappua ei tarvitse palauttaa maalissa.

Maratonviestissä mikrosiru on kiinnitettynä viestikapulaan.

Bruttoaika = **lähtölaukauksen** ja maaliviivan ylityksen välinen aika. (kilpailun virallinen loppuaika)

Nettoaika = lähtöviivan ylityksen ja maaliviivan ylityksen välinen aika. Tuloluetteloon merkitään jokaiselle juoksijalle kumpikin aika.

VÄLIAJAT

Maratoonarit saavat väliajat 5,25; 10,5; 15,75; 21,1; 26,25: 31,50 ja 36,75 km:n kohdalla ja puolimaratoonarit saavat väliajan n.5,25; 10,5; 15,75; km:n kohdalta.

VARUSTEIDEN VAIHTOTILAT

Juoksijoille on varattu varusteiden vaihtotilat Jyväskylän Paviljongin B-hallissa.

VARUSTESÄILYTYS

Varustesäilytys on Paviljongin B-hallissa varusteiden vaihtotilojen yhteydessä. Samassa kirjekuoressa, jossa saat juoksijanumerosi, on tarra, johon merkitty juoksijanumerosi. Kiinnitä tarra kassisi päälle ennen kuin tuot sen varustesäilytykseen. Arvotavarat voit jättää myös kassiisi. Kassia noutaessasi toimitsija varmistaa, että kassiin kiinnitetty numero ja kassin noutajan juoksijanumero ovat samat.

PESEYTYMINEN

Peseytyminen on aiemmista vuosista poiketen järjestetty Vesiliikuntakeskus Aaltoalvarissa. osoite Pitkäkatu 2, 40700 Jyväskylä. Osallistuja kirjekuoressa on vapaalippu Aaltoalvariin. Finlandia Marathonin osallistujia varten Aaltoalvari on avoinna perjantaina 15.9. klo 22.30 saakka ja lauantaina 16.9. klo 19.30 saakka. Aaltoalvarin normaalien aukioloaikojen ulkopuolelle käytössä ovat puku-huoneet sekä suihku- ja saunatilat (ei allastilat).

Lähtökohtaisesti ajatuksena on, että osallistujat pystyvät juoksun jälkeen siirtymään omin kulku-neuvoin Paviljongista Aaltoalvariin. Julkisilla kulkuneuvoilla liikkuvia varten on jonkin verran varattu kuljetuskapasiteettia Paviljongista – Aaltoalvariin ja takaisin. Kuljetuksesta Aaltoalvariin voit kysyä infosta.

OMAT JUOMAT

Huoltopisteillä on järjestäjien juomahuolto. Puoli- ja täysmaratonilla huoltopisteillä on varattu pöytä myös juoksijoiden omille juomille. Juoksijoiden tulee jättää huoltopisteille vietävät omat juomat lauantaihin 16.9. klo 10.30 mennessä Jyväskylän Paviljongin infopisteen läheisyydessä oleviin laatikoihin. Huomioithan, että myös puolimaratonin juoksijoiden tulee jättää omat juomat lauantaina 16.9. klo 10.30 mennessä.



ILO AUTTAA KESKI-SUOMEA

Hyvinvointia ulkoilusta – lahjoitus keskisuomalaisille

Tänä vuonna kohdennamme Ilo auttaa -hyväntekeväisyyslahjoituksemme keskisuomalaisille ulkoilu- ja kokoontumispaikoille.

ILOAUTTAA.FI

 KESKIMAA

LÄHTÖÖN JÄRJESTÄYTYMINEN

Kaikkien matkojen lähtö tapahtuu Lutakon aukiolta. Ryhmittymisen lähtöön tapahtuu lämmittely-jumpan jälkeen. Maratonilla ja puolimaratonilla lähtöön ryhmitetään oman tavoiteajan mukaisin porrastuksin, jotka on merkitty tavoiteaikajooksijoiden ilmapalloihin.

Huom. Ajanoton aktivoitumisen vuoksi, lähtöviivaa ei saa ylittää ennen lähtölaukausta kummastakaan suunnasta. (Et voi tulla lähtöpaikalle edestäpäin lähtöportin ali).

VOIMISTELUSEURA ILLUSIONIN ALKUJUMPAT

15 minuuttia ennen kaikkia lähtöjä (pl. Maratonviesti) on lämmittelyjummat, jotka pitää voimisteluseura Illusionin ohjaajat.

REITTI

Reitti kulkee pääsääntöisesti kevyen liikenteen väylää Jyväskylän Rantaraittia. Finlandia Kävely suoritetaan yhtenä 5 km:n lenkinä. Valon Kymppi juostaan kahtena 5 km:n lenkinä. Maratonviesti suoritetaan kahdeksana (8) 5 km:n lenkinä joukkueeseen kuuluu 4-8 juoksijaa ja joukkue saa itse päättää kuinka monta osuutta kukin juoksija juoksee. Täysmaratonilla juostaan 4 kertaa 10.55 km:n lenkki ja puolimaratonilla 2 kertaa 10,55 km:n lenkki. Kaikki reitit menevät kierroksen täytyessä Lutakon aukion lävitse. Lutakon aukiolla on merkitty reitit uudelle kierrokselle ja maaliin. Reittikartat sivuilla 19.


Juoksureitin pituuden ovat mitanneet SUL:n viralliset maantiereittien mittaajat Harri Paananen ja Tero Töyrylä.

REITTIMERKINNÄT

Reitti on merkitty opastenuolilla ja lippusiimalla. Lisäksi merkittävimmissä käännöspaikoissa on henkilöopastajat.

OHITUSMAHDOLLISUUS

Juoksijoiden tulee jättää takaa tuleville ohitustilaa aina kun se on mahdollista.

 WORLD ATHLETICS INTERNATIONAL MEASUREMENT CERTIFICATE			
Name of Race Finlandia Marathon		Distance 10548.6m lap	
Location Jyväskylä		Country FIN	
Date of Race 16.09.2023	Date of Measurement 13.08.2023	Elevation Change 0m/km	
Separation 0 % of race distance		World Athletics – AIMS Grade A	
Name(s) of the measurer(s) Tero Toyrylä		Expiry Date 31.12.2027	
Country FIN	Certificate Number FIN2023-303	Registered On 31.08.2023	
International Measurement Administrator Hugh Jones		Signed 	
<small>This certificate certifies that the length of the above race has been established by an accredited World Athletics – AIMS Grade 3 or 3B measurer employing the method of a single calibrated 'Golden Course' – normally valid for 5 years subject to the course defined in the full measurement report submitted by the measurer being unchanged in any way, any modifications to the course, however minimal, will nullify this Certificate and require a new measurement to be undertaken. Possession of this certificate does not constitute any assertion of the issuing World Athletics or membership of AIMS.</small>		In cooperation with  AIMS Association of International Marathons and Distance Races <small>Member since 2007</small>	

JY TAKSI



AJOISSA PERILLE

Jytaksi on paikallinen ja luotettava kumppani
yllättäväänkin kyydin tarpeeseen.

JY TAKSI APP |

0100 6900



1,92 € / vastattu puhelu + 0,25 € / 10 s + pvm/mpm




**Valon Kympillä lisätään liikettä
Valon kaupunkiin sekä valoa
Liikuntapääkaupunkiin!**

*Valon Kympin osallistuja saat
juoksijanumeroa hakiessaan
kenkään kiinnitettävän valaisevan
heijastimen. Kiinnitä heijastin
kenkäsi juoksun ajaksi.*




Valon kaupunki • Jyväskylä

**LIIKUNTA-
PÄÄKAUPUNKI**

JYVÄSKYLÄ 

**FINLANDIA
MARATHON**

JYVÄSKYLÄ 15.-16.9.2023



**Etsimme osallistujia maratontapahtuma ja
hengitystieinfektio -tutkimukseen**

Osallistujia etsitään maratontapahtumaan osallistuvien koeryhmään

KIHU

Milloin?
Syyskuussa 2023
(Finlandia Marathon)

Missä?
Mittaukset ja
maratontapahtuma
Jyväskylässä

Mitä?

- Maratontapahtumaan osallistuminen (puoli-/maraton)
- Harjoitus-, syke- ja palautumisseurantaa 2vko
- Infektio- ja vammaseuranta (kyselyt, näytteet ja oirepäiväkirjat)
- Veri- ja sylkinäytteet, ja kehonkoostumuksen mittaus ennen ja jälkeen maratontapahtuman
- Kyselyitä terveydestä, harjoittelusta ja palautumisesta

Lisätietoja:
Tutkimuskoordinaattori Vesa
Laatikainen-Raussi,
vesa.h.laatikainenraussi@jyu.fi,
0503097159

Vaatimukset

- Perusterve
- Ikä 18-45 (miehet) tai 18-55 (naiset)
- Mahdollisuus osallistua mittauksiin ja maratontapahtumaan (Finlandia Marathon -tapahtuman osallistumismaksu omakustanteinen)

Osallistujana voit saada paljon yksilöllistä tietoa omasta terveydestä (esim. kehonkoostumus ja veri-arvot), suorituskyvystä ja palautumisesta

JYU SINCE 1863.

InMarafinflammation-tutkimuksen ilmoittautuslinkki maratonin ja puolimaratonin tuleville osallistujille: <https://redcap.jyu.fi/surveys/?s=7KFYMWW4FKL9HPYL>

KILOMETRIMERKINNÄT

Kaikki kilometrit on merkitty numerotauluihin.



Kilometrit 1-42

JUOKSIJANUMERO

Täysmaratonin juoksijoilla on sinisellä pohjalla valkoinen numero, puolimaratonin juoksijoilla on punaisella pohjalla valkoinen numero, Valon Kymppin juoksijoilla on vihreällä pohjalla valkoinen numero ja Finlandia Vitosen osallistujilla on harmaalla pohjalla musta numero. Maratonviestiin osallistuvilla on numerolapussa joukkueen numeron lisäksi pienellä juoksijan osuuden numero.

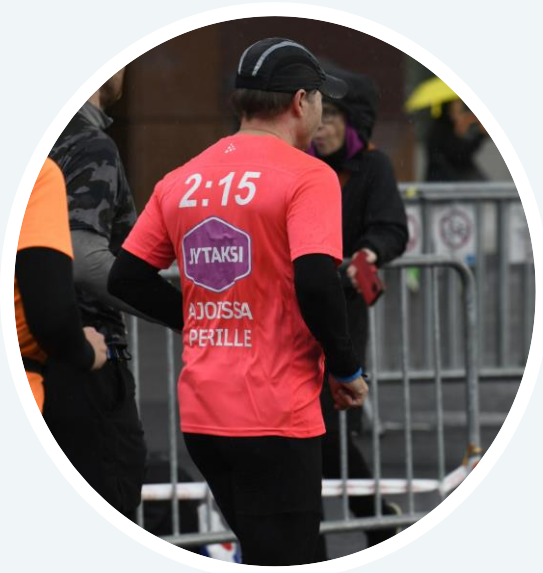
Juoksijanumero tulee kiinnittää paidan etupuolelle, siten että se on helposti luettavissa. Osallistujalla ei ole oikeutta peittää tai poistaa järjestäjän asettamia mainoksia. Juoksijanumero on henkilökohtainen, sitä ei voi siirtää ilman järjestäjille tehtyä muutosilmoitusta toiselle henkilölle.

Vain juoksijanumeron omaavat ovat oikeutettuja järjestäjien huoltopalveluihin.

JY TAKSI TAVOITEAIKAJUOKSIJAT – AJOISSA PERILLE

Maratonilla on tavoiteaikajuoksijat loppuajoille 3.30, 4.00 ja 4.30. Puolimaratonilla on tavoiteaikajuoksijat loppuajoille 1.45, 2.00 ja 2.15. Tavoiteaikajuoksijat juoksevat mahdollisimman tasaista vauhtia saavuttaakseen ko. loppuajan.

Lähtöpaikalla tavoiteaikajuoksijat erottuvat ylös kohoavasta ilmapallosta. Tavoiteaikajuoksijat pitävät palloa kädessään 1 km:n ajan. Lisäksi tavoiteaikajuoksijoiden selkään on merkitty aika, johon juoksija tähtää.



Ajoissa perille

**FINLANDIA
MARATHON**
JYVÄSKYLÄ 15.-16.9.2023



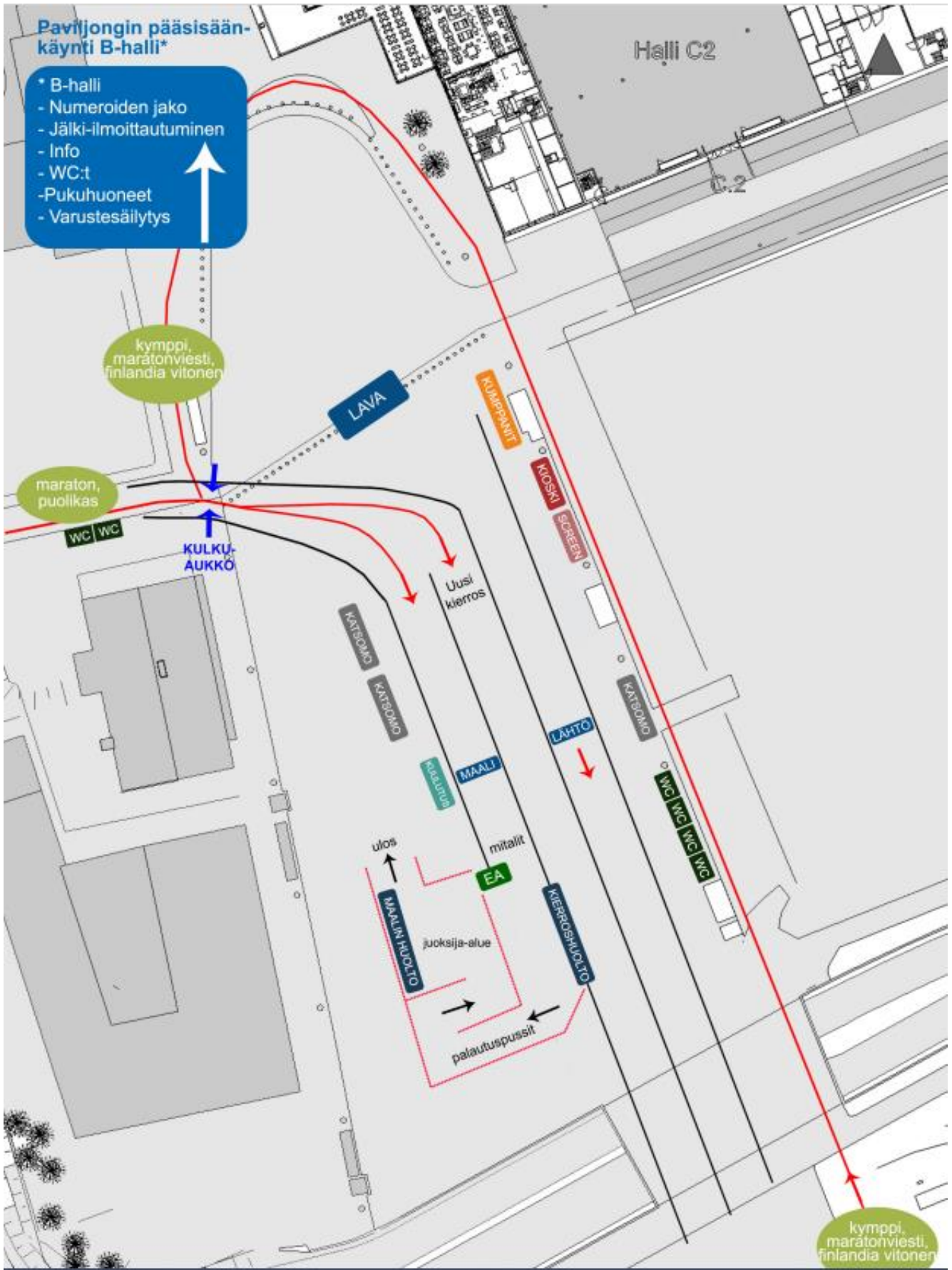
***Laita seurantaan
ja jaa kokemuksesi!***



**FINLANDIA
MARATHON**
JYVASKYLÄ 15.-16.9.2023

Minäkin vuokraan käretyt Jaatiselta.





TEKEVÄLLE SATTUU. PAITSI KUNNON VARUSTEILLA.

Hyvin istuvat ja toimivat työvaatteet sekä asianmukaiset suojaimet luovat mielekkään ja turvallisen työympäristön. Autamme sinua löytämään oikeat henkilösuojaimet ja työvaatteet niin rakennuksille kuin teollisuuteen, jotta voit tehdä työsi turvallisesti ja tehokkaasti. Tarjoamme myös kattavan valikoiman erilaisia työturvallisuuskoulutuksia.

Skydda on kumppanisi, kun kyseessä on työturvallisuuden kehittäminen ja haluat löytää kaikki tuotteet yhdestä paikasta.

**Tehdään yhdessä työnteostasi
turvallisempaa ja tehokkaampaa.**

SKYDDA®

TURVAA TYÖPÄIVÄSI

skydda.fi

WC:T**Sisätiloissa Paviljongin D-hallissa**

Naisille 15 kappaletta, miehille 8 kappaletta + 10 pisuaaria

Lutakon aukiolla lähtöpaikan läheisyydessä

Lähtöpaikan läheisyydessä Lutakon aukiolla on 8 WC:tä.

Reitillä

WC:t ovat kahdessa kohtaa:

- Suuruspäässä - täysmaratonin noin kilometrit 3,6; 14,1; 24,7 ja 35,2 km
 - Lutakon aukiolla - täysmaratonin noin kilometrit 10,5, 21,1, ja 31,6 km
- 100 m ennen WC-tiloja on ennakoilmoituskyltti.

HUOLTOPISTEIDEN SIJAINTI JA TUOTTEET

Km	Paikka	Tarjolla
3,6	Suuruspää	Vesi, urheilujuoma
6,8	Äijälänranta	Vesi, urheilujuoma
10,5	Lutakon aukio	Vesi, urheilujuoma
14,1	Suuruspää	Vesi, urheilujuoma, banaani
17,3	Äijälänranta	Vesi, urheilujuoma, banaani
21,1	Lutakon aukio	Vesi, urheilujuoma, banaani
24,7	Suuruspää	Vesi, urheilujuoma, banaani
27,9	Äijälänranta	Vesi, urheilujuoma, banaani
31,6	Lutakon aukio	Vesi, urheilujuoma, banaani
35,2	Suuruspää	Vesi, urheilujuoma, banaani
38,4	Äijälänranta	Vesi, urheilujuoma, banaani
42,2	Lutakon aukio	Vesi, urheilujuoma, banaani

Taulukossa olevat kilometrit ovat noin matkoja. Noin 100 m ennen huoltopistettä on ennakoilmoituskyltti.

Valon Kymppillä huoltopiste on Lutakon aukiolla 5 km:n kohdalla lähdeittäessä toiselle kierrokselle



***Huoltopisteillä
tarjottava
urheilujuoma on
Squeezy Appelsiini***

**FINLANDIA
MARATHON**

JYVASKYLÄ 15-16.9.2023

**Kaupungin suurin
lajikevalikoima**

**Poimi
parhaat
kotimaiset
omenat
meiltä!**



viherlandia.fi
viherkauppa.fi
Avoinna ympäri vuoden
Kammintie 6, Jyväskylä

**Meiltä myös
herkullinen
oman
tuotannon
omenamehu!**


Viherlandia
Onnella on juuret

LÄÄKINTÄHUOLTO JA ENSIAPU

Maalialueella on ensiaputeltta, jossa lääkintähuollon henkilökuntaa.

HUOM. Jos sinulla on diagnosoitu sairaus (esim. diabetes, astma, epilepsia, tmv), joka voi vaikuttaa suoritukseesi, merkitse x kilpailunumerosi etupuolelle ja kirjoita numeron taakse ohjeet, jotka ensiapuhenkilöstön on hyvä tietää esim. lääkitys.

KESKEYTTÄMINEN

Jos joudut keskeyttämään, hakeudu lähimmälle huoltopisteelle. Ilmoita huoltopisteen henkilökunnalle, jos tarvitset kyydin maalialueelle.

Jos joudut keskeyttämään, ilmoita siitä Paviljongin B-hallin sisätiloissa olevassa infopisteessä. Näin pystymme varmistamaan, että juoksijoita ei ole enää reitillä. Kun otat yhteyttä palvelupisteeseen, saat Sinulle kuuluvat tuotteet mm. osallistujamitalin ja tuotepussin.

Huom. Jos keskeytät, älä juokse Lutakonaukiolla olevan maaliportin alitse, koska järjestelmä kirjaa sinulle loppuajan, joka vääristää tulospalvelua.

VASTUU

- Arvioi vastuullisesti oman terveydentilasi perusteella juoksutapahtuman soveltuvuus itsellesi.
- Älä osallistu, jos tunnet alkamassa olevan sairauden (esim. flunssa) tai tiedät edellisen sairauden jälkeen, että et ole riittävästi palautunut.
- Keskeytä juoksu, mikäli tunnet jonkin seuraavista oireista:

- * lisääntyvä rintakipu
- * **voimakas** hengenahdistus
- * huimaus, pyöräyttävä olo
- * kova pohjekipu
- * muu hälyttävä oire

Hyväksy, että järjestäjillä on oikeus keskeyttää juoksu, jos teemme huomion hätätilanteeseen viittaavasta merkistä (esim. epätavallinen kalpeus).

Osallistut juoksuun omalla vastuullasi ja vapautat tapahtuman järjestäjät vastuusta, niiltä osin kun et ole itse huomionnut seikkoja, jotka aiheuttavat riskin osallistumisellesi.

**Wemmi-markkinat ovat
avoinna lauantaina klo 10-17
Jyväskylän Paviljongissa**



Wemmiin voi tulla yksin, kaveriporukan kanssa tai vaikka koko perheen voimin nauttimaan monipuolisesta ja runsaasta ravintola- ja kahvilatarjonnasta. Lisäksi tarjolla on kattavasti syksyn satoa järvistä, pelloilta ja puutarhoista sekä laadukkaita käsitöitä. Myyjistä lähes puolet on keskisuomalaisia ja muutenkin kotimaisilla tuotteilla on vahva asema markkinoilla.



LIHASKUNTOTREENIT

KEHONHUOLTOTREENIT

LEWELL TALK SHOW

ULKOTREENIT

MONIPUOLISET KURSSIT

TEKNIKKAVINKIT

TAUKOJUMPAT

TIETOISKUT

**TREENAA MISSÄ VAIN
JA MILLOIN VAIN!**

**KEHON JA MIELEN
KUNTOSALI VERKOSSA**

8 videokategoriaa, yli 250 videota
Uusia videoita kuukausittain

50€ 6kk lisenssi hintaan 50€
koodilla ETU50 (ovh. 150€)

www.kauppa.valmenmuskeskuslewell.fi

LeWELL

PALKINTOJEN JAKO

Maratonille, puolimaratonille, Valon Kympile ja maratonviestiin osallistuneet saavat mitalin heti saavuttuaan maaliin. Kaikkien sarjojen kolme parasta palkitaan huoneilmaa raikastavan traakkipuu Yellow Coastilla.

Perjantaina 16.9. - Lutakon aukiolla, ohjelmalavan edessä

18.45	Finlandia Vitosen palkintojen jako
21.00	Maratonviestin palkintojen jako
21.00	Valon Kympin palkintojen jako

Lauantaina 16.9. - Jyväskylän Paviljongin D-hallissa

16.00	1. Palkintojenjako * Maraton: N, N40, M, M40, M45 ja M50
16.30	2. Palkintojenjako * Maraton: N45, N50, M55, M60 ja M65
17.15	3. Palkintojen jako * Maraton: N55, N60 ja N65 * Puolimaraton: N, N40, N45, N50, M, M40, M45, M50, M55, M60 ja M65
18.00	4. Palkintojen jako * Puolimaraton N55, N60 ja N65

Palkintojen jaon aikataulu on joustava: Jos sarjan kolmen parhaan tulokset ovat valmiit ja kaikki palkinnon saajat ovat palkintojen jako paikalla valmiina voidaan sarjan palkinnot jakaa myös aikaisemmassa ryhmässä.

HUOM ! Varmista osallistujan kirjekuoreen kiinnitetystä nimitarrasta että sinut on merkitty oikeaan sarjaan. Jos sarja on virheellinen, muuta se heti jälki-ilmoittautumispisteessä. Sarjavaihtoa et voi tehdä enää juoksun jälkeen. (Esim. yleiseen sarjaan merkitty ei voi vaihtaa jälkeinpäin ikäsarjaan huomattuaan mahdollisen menestyksen.)



Palkintoina hyvinvointia lisäävä viherkasvi!
Huonekasvina paljon käytetty jukkapalmu on istutettu kierrätysmuovista valmistettuun, käsin viimeisteltyyn kestävään ja ympäristöystävälliseen sekä uudelleen kierrätettävään Ecopots Amsterdam-ruukkun. Kasvualustan pinnalla on täysin luonnonmukainen meriheinäkate viimeistelemässä istutuksen.




Osuuspankin omistaja-asiakkaana arki rullaa

Omistaja-asiakkaana saat asiointiasi sekä OP-bonuksia että helppoutta ja mielenrauhaa. Mitä laajemmin asioit, sitä enemmän hyödyt.

Meillä on jotain yhteistä.

Lue lisää ja kokeile bonuslaskuria:
op.fi/yhdistavattekiijat

OP Keski-Suomi



PAIKALLISTA VÄLITTÄMISTÄ

enberg.com



Kiinteistönvälitys – LKV

ENBERG

Asemakatu 10 B, 40100 Jyväskylä

0400 561272

enberg@enberg.com

TULOSPALVELU

Linkki tulossivulle on osoitteessa <http://www.finlandiamarathon.fi/tulokset>

Virheellisten ja puuttuvien tulosten selvittäminen

Jos tuloksesi puuttuu tai on hyvin perusteltua epäillä tuloksen olevan virheellinen, toimi seuraavasti.

Jos huomaat paikan päällä tapahtuman aikana virheen / puutteen tuloksissa, hae B-hallin infopisteestä tulospalvelun palautelomake ja täytä se. Palauta täytetty lomake infopisteeseen.

Huom. Tapahtuman ollessa käynnissä tulospalvelu ei ota vastaan suullisia tarkastuspyyntöjä.

Tulosten tarkistaminen tapahtuu heti kun se on mahdollista kirjallisten selvityspyyntöjen perusteella.

JUOKSUN MAKSIMIAIKA SEKÄ REITIN JA HUOLTOPISTEIDEN PURKAMINEN

Juoksun maksimisuoritus aika on maratonilla 6 tuntia 15 minuuttia ja puolimaratonilla 3 tuntia.

Huoltopisteiden toiminta ja liikenteen opastaminen lopetetaan klo 18.15. Viimeisen juoksijan perässä reitin kiertää jälkipään valvoja. Jälkipään valvojan ohitettua reitillä olevat risteyskohdat kerätään reittiopasteet pois.

OHEISOHJELMA

Reitin varrella on useita musiikkipisteitä, joissa on rumpuryhmiä.

INTERSPORTIN MYYMÄLÄ

Paviljongin B-hallissa on Intersportin myymälä, jossa on edullisia tarjouksia juoksukengistä ja asusteista.

TAPAHTUMASTA OTETTUVIEN KUVIEN KÄYTTÖOIKEUS

Järjestäjillä on vapaa käyttöoikeus tapahtumasta ottamilleen kuville ja videotallenteille.

LÖYTÖTAVARAT

Löytötavarat toimitetaan Finlandia Marathonin infopisteeseen Paviljongin B, josta niitä voi tiedustella tapahtuman aikana. Finlandia Marathonin jälkeen löytötavaroita säilytetään kuukauden ajan Keski-Suomen Liikunnan toimistolla p. 050 3813 820. Sen jälkeen yli 50 € arvoiset tavarat viedään Jyväskylän poliisilaitoksen löytötavaratoimistoon ja alle 50 € arvoiset tavarat annetaan kierrätykseen / kirpputorille. Löytötavaroita lähetettäessä järjestäjät perivät vastaanottajalta tavaroiden postituksesta aiheutuneet kustannukset.

JUOKSUN SEURAAMINEN

Yleisö ja henkilökohtaiset kannustajat ovat tervetulleita seuraamaan tapahtumaa ja kannustamaan juoksijoita. Rantaraitilla polkupyörällä kulkeminen ei ole kuitenkaan sallittua.

Hyviä katselupaikkoja ovat Lutakon aukio ja Kuokkalan silta. Lutakon aukiolla on lähtö sekä maali ja juoksijat menevät joka kierroksella aukion lävitse. Kuokkalan sillalta näkee juoksijoita pitkän ajan.

PALAUTTEEN ANTAMINEN

Kerro asiat, jotka voidaan korjata heti paikan päällä, välittömästi järjestäjille esim. infopisteessä. Finlandia Marathonin kehittämiseksi tulevaisuudessa toivotaan osallistujilta palautetta.

Palautetta voit antaa myös Finlandia Marathonin internetsivuilla olevalla palautelomakkeella. Kaikkien eri kanavissa palautetta antaneiden kesken arvotaan palkintoja.

*Tervetuloa juoksemaan
Keuruun kesäyöhön!*



Perjantaina 5.7. 2023

**KOTIVUORI
SPORT.FI**



SQUEEZY[®]
SPORTS NUTRITION

JÄRJESTELYORGANISAATIO

Finlandia Marathonin 2022 järjestelytoimikunta ja eri osa-alueiden vastuuhenkilöt.

Palkintojen jako:	Pasi Valoranta, Petri Lehtoranta ja Isto Hiltunen
Lähdön järjestelyt ja liikenteen ohjaus:	Miikka Silonsaari
Ensiapu:	Keski-Suomen Pelastusalan liitto
Huolto:	Vesa Häggblom
Huoltopisteet:	
- Äijälänranta:	Jyväskylän Latu ry
- Suuruspää:	Topi ja Topin kaverit
- Lutakko + maalialue:	JKU:n huippu-urheilijat
Reitti:	Esa Kaihlajärvi
Reitin mittaus:	Harri Paananen ja Tero Töyrylä
Ajanotto ja tulospalvelu:	EQ-Timing ja Result Fellows – Tuloshemmot
Ohjelma:	Isto Hiltunen
Kanslia:	Helvi Kaihlanen
Kuulutus:	Kalle Kulmala
Varustesäilytys:	Tomi Hiilamo
Infopiste ja sisätilat:	Laura Härkönen
Ulkoalueet ja rakennevastaava:	Jaakko Hanhinen
Talkoohenkilöstö:	Mira Autio
Taloussihteerit:	Henna Lahtinen
Alkujumppat:	Voimisteluseura Illusion
Maalin tuotejako:	Jyrki Saarela
Äänentoisto ja valot:	Reijo Lahti, Äänetoistopalvelu Maukka
Valon juoksun pyrotekniikka ja erikoistehosteet:	Teppo Hakkarainen, Pyroman oy
Musiikkipisteet reitillä:	Pasi Juvonen
Pääsihteerit:	Markku Koistinen ja Jouni Vatanen

FINLANDIA MARATHONIN TOIMISTO

Finlandia Marathonin toimisto sijaitsee Keski-Suomen Liikunnan toimiston yhteydessä osoitteessa Onkapannu 2, 40700 Jyväskylä.

TIEDUSTELUT

Finlandia Marathonia koskeviin tiedusteluihin vastaavat tapahtuman pääsihteerit Jouni Vatanen puh.050-552 4997 jouni.vatanen@kesli.fi ja Markku Koistinen puh.040-7069195 markku.koistinen@jku.fi

LÄHILEIPÄÄ VUODESTA 1906



**YLPEÄNÄ
TUKEMASSA
PAIKALLISTA
URHEILUA**

*Poikkeka
myymälässämme!*

METSÄRAIVIO 1, 40520 JKL



Hieronnat alkaen 30€

Opiskelijat ja eläkeläiset -10%

yb_yourbody
Your Body

Ota yhteyttä!

www.yourbody.fi
045-889 3119
eemeli.valimaki@yourbody.fi
Kauppakatu 2

**Pöydän kautta
huipulle!**

- Roll upit • Banderollit • Beach flagit
- Katalogit • Esitteet • Julisteet
- Suoramainokset • Kirjat
- Postituspalvelut • Liikelahjat...



**Ja osaahan se Kari
paljon muutakin...**



KIRJAPAINO KARI

Kauhatie 5, JYVÄSKYLÄ

**TOIMISTOTUKKU KARI/
SUURMYYMÄLÄ**

Laukaantie 1, JYVÄSKYLÄ