

OSALLISTUJAN OPAS 2024



**FINLANDIA
MARATHON**
JYVASKYLÄ 13.-14.9.2024

FINLANDIA MARATHON 2023 OSALLISTUJAN OPAS**Sisällys**

Tervetuloa Finlandia Marathonille 2024!.....	s.4
Tapahtumakeskus Jyväskylän Paviljongin B-hallissa.....	s.6
Eri matkojen lähtöajat	s.6
Finlandia Marathonin aikataulu	s.7
Pysäköinti	s.9
Juoksijanumeroiden noutaminen	s.11
Maratonviestiä koskevia ohjeita	s.11
ilmoittautuminen 1.-11.9. välisenä aikana.....	s.11
Osallistumisen peruuttaminen	s.13
Muutoksien tekeminen jo suoritettuun ilmoittautumiseen.....	s.13
Ajanottoon liittyvät ohjeet	s. 13
Väliajat	s.13
Varusteiden vaihtotilat	s. 13
Varustesäilytys	s. 13
Peseytyminen	s. 13
Juoksijoiden omat juomat	s. 15
Lähtöön järjestäytyminen.....	s. 15
Voimisteluseura Illusionin alkujummat.....	s. 15
Reitti	s.15
Reittimerkinnot	s.15
Ohitusmahdollisuus	s.15
Tavoiteaikajuoksijat	s.15
Hengitysinfektiot tutkimus	s.17
Juoksijanumerot	s. 18
Kilometrimerkinnot	s. 18
Maratonin ja puolimaratonin reittikartta	s.20
Maratonviestin, Finlandia Vitosen ja Valon Kymppin reittikartta	s. 21
Tapahtuma-aukion kartta	s. 23
WC:t	s. 25
Huoltopisteiden sijainti, tuotteet	s. 25
Lääkintähuolto ja ensiapu	s. 27
Keskeyttäminen	s. 27
Vastuu	s. 27
Palkintojen jako.....	s. 29
Tulospalvelu	s. 32
Juoksun maksimiaika reittimerkintöjen ja huoltopisteiden purkaminen s.32	
Oheisohjelma	s. 32
Myyntitoiminta	s. 32
Tapahtumasta otettujen kuvien käyttöoikeus	s. 32
Löytötavarat	s. 32
Juoksun seuraaminen ja Youtube lähetys	s. 32
Palautteen antaminen	s. 34
Järjestelyorganisaatio	s. 35
Finlandia Marathonin toimisto	s. 35
Tiedustelut	s. 35

INTERSPORT TOURULAN TARJOUKSET Finlandia Marathonilla



FINLANDIA MARATHON

JYVÄSKYLÄ 13.-14.9.2024



109,- (150-)

NOVABLAST™ 4

-juoksukengän välipohjan ja ulkopohjan uusi geometria tukee energistä liikkumista. Erinomainen jousto, ilmanvaihto ja kestävyys



145,- (200-)

GEL-NIMBUST™ 26

-kengän tehokas pehmustus tuntuu kuin kävelisit pilvissä. Entistään pehmeämpi ja tasaisempi juoksukokemus.



145,- (200-)

GEL-KAYANO™ 31

-kengän mukautuvan vakauden ja ensiluokkaisen mukavuuden ansiosta voit keskittyä olennaiseen.



129,- (180-)

MAGIC SPEED™ 4

-kenkä on suunniteltu tukemaan kilpailutavoitteiden saavuttamista. Muotoiltu hällikuitulevy parantaa vakautta ja työntää jalkaa eteenpäin. Se parantaa varvastyönön sujuvuutta ja lisää eteenpäin työntävää kimmoisuutta.



115,- (160-)

GT-2000™ 13

-kenkä on monipuolinen ja vakaa juoksukenkä, joka sopii monenlaisiin lenkkipituuksiin.

**TARJOUKSET VOIMASSA
VAIN FINLANDIA MARATHONIN MYYNTIPISTEELLÄ 13.-14.9.**

Vapaaherrantie 2
40100 Jyväskylä.
Puh. 014 337 2050

INTERSPORT®
TOURULA, JYVÄSKYLÄ

Palvelemme ma – pe 10 – 19,
la 10 – 17 ja su 11 – 16.
facebook.com/IntersportTourula

Plus
www.intersport.fi

Tervetuloa Finlandia Marathonille 2024!

Vuosikymmenten aikana juoksutapahtumien osallistujamäärissä on ollut nähtävissä selvä aaltoliike. Vuosina 2008-2013 monet juoksutapahtumien järjestäjät kasvattivat osallistujamääriä ja tekivät vuosi vuodelta uusia osallistujaennätyksiä. Vuodesta 2015 eteenpäin osallistujamäärät vakiintuivat samalle tasolle ja koronavuodet aiheuttivat laskua.

Nyt monet merkit viittaavat, että olemme uuden buumin alussa. Tätä kirjoitettaessa Finlandia Marathonille 2024 on ilmoittautunut yli 2600 aikuista juoksijaa ja yli 4.500 kouluikäistä. Viime vuodet ovat näyttäneet, että monet tekevät osallistumispäätöksensä yhä myöhemmin. Todennäköisesti Finlandia Marathonin lopullinen osallistujamäärä kohoaa huippuvuosien tasolle. Jopa uusi osallistujaennätyskin on mahdollinen.

Jos tuttavapiirissäsi on joku, joka pohtii Finlandia Marathonille osallistumista kannattaa vinkata, että ilmoittautuminen on mahdollista vielä tapahtumapäivänäkin paikan päällä Jyväskylän Paviljongissa.

Finlandia Marathon on kehittynyt useamman matkan ja eri tyyppisten tapahtumien kokonaisuudeksi. Eri pituiset matkat tarjoavat osallistumismahdollisuuden erilaisen liikuntataustan omaaville ja erilaisin motiivein liikkuville. Esim. Finlandiaviesti rakentaa työyhteisöjen ja kaveriporukoiden yhteisöllisyyttä ja iltavalaistuksessa juostava Valon Kymppi on juoksun lisäksi elämyksellinen tapahtuma.

Uusimpana tulokkaana on koululaisten Nuorten Maraton, joka on Finlandia Marathonin järjestäjien vastaus yhteen yhteiskuntamme suurimpaan haasteeseen -nuorten fyysisen kunnon heikkenemiseen. Kun tänä vuonna Nuorten Maraton järjestetään kolmannen kerran yhä useampi koulu, luokka ja opettaja on sisäistänyt ajatuksen, että Nuorten Maraton ei ole yksittäinen irrallinen tapahtuma. Kun kouluissa harjoitellaan ja valmistaudutaan tapahtumaan, oppilas oppii tietoja ja taitoja, joita hän tarvitsee loppuelämänsä ajan huolehtiessaan kestävyyskunnostaan.

Tänä vuonna kilpaurheilu ja kuntoliikunta ovat hienosti samassa tapahtumassa, kun maraton juoksun yleisen sarjan (SUL) ja Aikuisurheiluliiton (SAUL) Suomen mestaruudet ratkaistaan Finlandia Marathonin yhteydessä.

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 panoksella mahdollistatte tapahtuman järjestämisen ja edelleen kehittämisen kohtuullisin osallistujamaksuin.

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

Finlandia Marathon 2024 järjestelytoimikunta

ランニング

Stability never felt like this

Move your mind with the premium comfort
and stability of the GEL-KAYANO™ 31 shoe.

asics
sound mind, sound body



GEL-KAYANO™ 31

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!
- Havainnekuvasa Sisäänkäynti Lutakon aukio.

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

ERI MATKOJEN LÄHTÖAJAT

Perjantaina 13.9.

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

Lauantaina 14.9.

Klo 12.00 Maraton (myös SUL ja SAUL SM-maraton)
Klo 15.15 Puolimaraton

FINLANDIA MARATHONIN AIKATAULU**Perjantaina 13.9.**

Aika	Ohjelma	Paikka
klo 10.00 -13.30	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
17.40	Finlandia Vitosen lämmittelyjumppa	Lutakon aukio
18.00	Finlandia Vitosen lähtö	Lutakon aukio
19.15	Ilmoittautuminen Valon Kymppiin päättyy	Paviljongin B-halli
19.30	Valon Kympin juoksijanumeroiden jako päättyy	Paviljongin B-halli
19.40	Valon Kympin lämmittelyjumppa	Lutakon aukio
20.00	Valon Kympin lähtö	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 14.9.

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
11.40	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
14.50	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 29.



Jyväskylä Sinfonia mukana Marathonilla!

- Kuule Finlandia livenä Lutakonaukiolla
- Nauti musiikista ennen lähtöjä
- Bongaa muusikoita juoksemassa



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 14.9. 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.

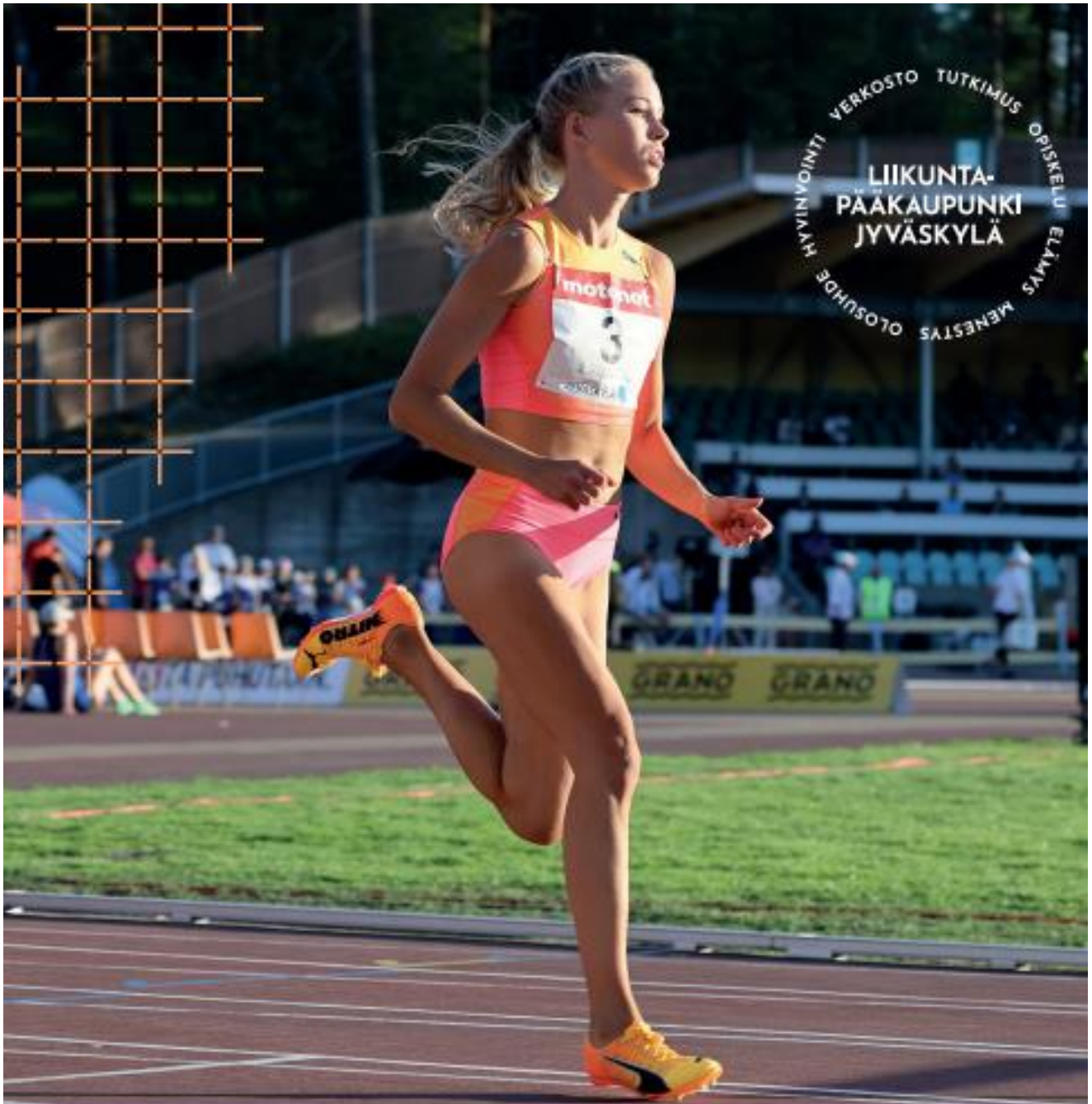
Suosimalla kimpapakyytejä sekä varaamalla riittävästi aikaa pysäköintiin ja numeroiden noutoon, autat parhaiten järjestelyjen sujumista.

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



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

JYVÄS-PARKKI
PYSÄHDY ELÄMÄÄN



LIIKUNTA-
PÄÄKAUPUNKI
JYVÄSKYLÄ

OPISKELU ELÄMYS
MENEISTYS
GLOSUHD
HÄVINVOINTI
VERKOSTO TUTKIMUS

KUVAT: TOUHO HÄKKINEN JA PERTTI PERNIJÄ



TERVETULOA FINLANDIA MARATHONIIN

liikkumaan, kannustamaan ja
nauttimaan tapahtumatunnelmasta!

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!

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

Erityisesti Jyvässeudulla asuvien toivotaan noutavan juoksijanumerot jo perjantaina 13.9. klo 14.00 – 20.00.

Ryhmien numeroiden noutaminen

Ryhmän yhdyshenkilö voi noutaa ryhmän jäsenten kaikki juoksijanumerot kerralla. Ilmoita sähköpostilla fm@kesli.fi keskiviikkoon 11.9. 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 12.9. 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. - 11.9. VÄLISENÄ AIKANA

Keskiviikkoon 11.9. klo 24.00 saakka voi ilmoittautua normaalisti internetissä <https://e.eventos.fi/forms/keski-suomen-liikunta/25e5f931-9b25-11ee-a018-ee6a04371b85>

Perjantaina 13.9. klo 14.00 – 20.00 ja lauantaina 14.9. voi ilmoittautua paikan päällä Paviljongin B-hallissa

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

Ohje paikan päällä ilmoittautumiseen

1. Täytä ensin paperinen jälki-ilmoittautumislomake
2. Mene täytetyn lomakkeen kanssa toimitsijapöydälle, joka ottaa osallistumismaksun
3. Saat juoksijanumerosi

Paikan päällä ilmoitauduttaessa käyvät maksuvälineet ja hinnat

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

Ilmoitauduttaessa paikan päällä hinnat ovat maraton 75€, Puolimaraton 70€, Valon Kymppi 50€ ja Finlandia Vitonen 45€.

HUOM. 30.8. jälkeen tehtävissä ilmoittautumisissa ei voi hyödyntää alennuksia. (pl opiskelija-alennus)

Hyvän työn paikkoja

KI E LO

kieloofficesolutions.fi

OSALLISTUMISEN PERUUTTAMINEN

Maksettua osallistumismaksua ei palauteta. Jos olet maksanut peruutusturvamaksun ja toimitat järjestäjille 14.9. tai aiemmin päivätyn lääkärintodistuksen, osallistumisoikeus siirretään seuraavalle vuodelle. Lääkärintodistus tulee lähettää skannattuna sähköpostilla osoitteeseen fm@kesli.fi tai postittaa 30.9.2024 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 11.9. klo 22.00 saakka osoitteessa [https://finlandiamarathon.fi/muotos/](https://finlandiamarathon.fi/muutos/)

Keskiviikon jälkeen muutoksia voi tehdä Jyväskylän Paviljongin B-hallissa jälki-ilmoittautumispisteessä perjantaina 13.9. klo 14.00 – 20.00 ja lauantaina 14.9. siihen saakka, kun aikaa on yksi tunti lähtöön.

AJANOTTOON LIITTYVÄT OHJEET

Finlandia Marathonilla on käytössä Result Fellowsin 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.

Tulosluettelosta näkee osallistujan sekä brutto- että nettoajan.

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

Jyväskylän teatteritalossa tehdään mittava peruskorjaus, jonka vuoksi Jyväskylän kaupunginteatteri esiintyy väistötiloissa Jyväskylän Paviljongin D-hallissa syksyyn 2026 asti.

Jyväskylän Paviljongin muissa halleissa ei ole poistovesien vaatimia viemäriliittymiä, jotka mahdollistaisivat tilapäissuihkutilojen rakentamisen.

Peseytyminen on aiemmista vuosista poiketen järjestetty **Vesiliikuntakeskus Aaltoalvarissa**.

Osallistuja kirjekuoressa on vapaalippu Aaltoalvariin. Finlandia Marathonin osallistujien sisäänpääsyajat Aaltoalvarin ovat perjantaina 13.9. klo 21.30 saakka ja lauantaina 14.9. klo 18.30 saakka. **Peseytymisaikaa on puolituntia sisäänpääsy ajan jälkeen.** Aaltoalvarin normaalien aukioloaikojen ulkopuolelle käytössä ovat pukuhuoneet sekä suihku- ja saunatilat (ei allastilat).

Aaltoalvarin osoite on Pitkäkatu 2, 40700 Jyväskylä.



ILO AUTTAA

Tänä vuonna Ilo auttaa -hyväntekeväisyyslahjoitus kohdentuu ikäihmisten digitaitojen kartuttamiseen. Osa lahjoitussummasta ohjataan myös kriisi- ja mielenterveystyön tukemiseen.

ILOAUTTAA.FI

 KESKIMAA

OMAT JUOMAT

Huoltopisteillä on järjestäjien juomahuolto. Puoli- ja täysmaratonilla huoltopisteillä on varattu pöytä myös juoksijoiden omille juomille. Juoksijoiden tulee jättää huoltopisteille vietävät omat juomat lauantaina 14.9. klo 11.00 mennessä Jyväskylän Paviljongin infopisteen läheisyydessä oleviin laatikoihin. Huomioithan, että myös puolimaratonin juoksijoiden tulee jättää omat juomat lauantaina 14.9. klo 11.00 mennessä.

Huoltopisteillä on erikseen omat pöydät SUL SM-Maratonin, SAUL SM-Maratonin ja Finlandia Marathonin juoksijoille.

LÄHTÖÖN JÄRJESTÄYTYMINEN

Kaikkien matkojen lähtö tapahtuu Lutakon aukiolta. Ryhmittäminen lähtöön tapahtuu lämmittelyjumban jälkeen. Maratonilla ja puolimaratonilla lähtöön ryhmitetään oman tavoiteajan mukaisin porrastuksin, jotka on merkitty tavoiteaikajuoksijoiden ilmapalloihin.

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

VOIMISTELUSEURA ILLUSIONIN ALKUJUMPAT

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

REITTI

Reitti kulkee pääsääntöisesti kevyen liikenteen väylää Jyväskylän Rantaraittia. Finlandia Vitonen suoritetaan yhtenä 5 km:n lenkkinä. Valon Kymppi juostaan kahtena 5 km:n lenkkinä. Maratonviesti suoritetaan kahdeksana (8) 5 km:n lenkkinä 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. Juoksureitin pituuden ovat mitanneet SUL:n virallinen maantiereittien mittaaja Harri Paananen.

REITTIMERKINNÄT

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

OHITUSMAHDOLLISUUS

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

TAVOITEAIKAJUOKSIJAT

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.

MEHILÄINEN JYVÄSKYLÄ

Tapaturmapäivystys ilman ajanvarausta. Joka päivä.

Tapaturmapäivystyksessämme saat hoitoa nopeasti, myös ilman ajanvarausta. Päivystys on tarkoitettu kaikille - lapsille, aikuisille, urheilijoille ja ikääntyneille.



Kauppakatu 35 • mehilainen.fi • 010 414 00 (mpm/pvm)



Etsimme osallistujia maratontapahtuma ja hengitystieinfektiot -tutkimukseen

Osallistujia etsitään maratontapahtumaan osallistuvien koeryhmään

KIHU

Milloin?

Syyskuussa 2024
(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

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 veriärvot), suorituskyvystä ja palautumisesta

Lisätietoja:

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

InMaraflammation-tutkimuksen ilmoittautumislinkki maratonin ja puolimaratonin tuleville osallistujille: <https://redcap.jyu.fi/surveys/?s=AXN3X7HRCRPLYLHNW>

MELTEX

JUOKSIJANUMEROT



Nuorten Maratonin juoksijanimero



Maratonviestin juoksijanimero



Finlandia Vitosen juoksijanimero



Valon Kymppin juoksijanimero



Maratonin juoksijanimero



SAUL SM-maratonin juoksijanimero



SUL SM-maratonin miehet juoksijanimero



SUL SM-maratonin naiset juoksijanimero



Puolimaratonin juoksijanimero

HUOM.

SAUL ja SUL SM-maratonin osallistuja saavat kaksi juoksijanimeroa. juoksijalle tulee numero eteen ja taakse. Numero, jossa on mikrosiru, tulee kiinnittää eteen.

Muilla matkoilla juoksija saa yhden numeron, joka tulee kiinnittää eteen, siten että se on helposti luettavissa. Osallistujalla ei ole oikeutta peittää tai poistaa järjestäjän asettamia mainoksia. Juoksijanimero on henkilökohtainen, sitä ei voi siirtää ilman järjestäjille tehtyä muutositmoitusta toiselle henkilölle.

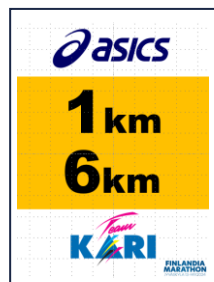
Vain juoksijanimeron omaavat ovat oikeutettuja järjestäjien huoltopalveluihin.

KILOMETRIMERKINNÄT

Kaikki kilometrit on merkitty numerotauluihin.



Nuorten maratonin kilometrit



Valon Kymppin, Finlandia Vitosen ja maratonviestin kilometrit



Maratonin ja Puolimaratonin kilometrit



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



**FINLANDIA
MARATHON**
JYVASKYLÄ 15.-16.9.2023

FINLANDIA MARATHON

- * MARATONVIESTI
- * FINLANDIA VITONEN
- * VALON KYMPPI

● Huolto L Lähtö M Maali

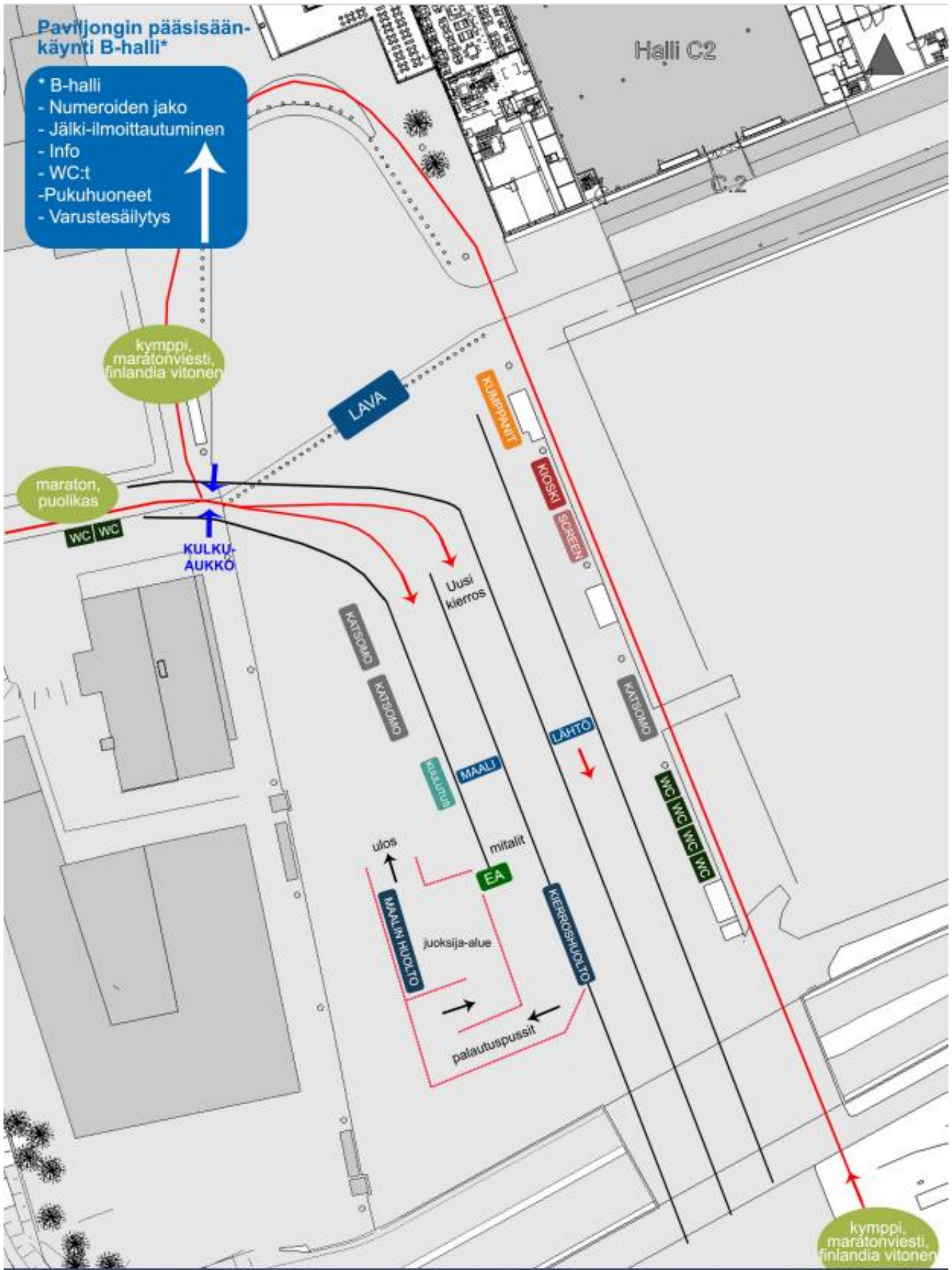
- 1 kierros = 5 km



© OpenStreetMapin tekijät

Minäkin vuokraan käretyt Jaatiselta.





Tilaa kätevästi: VIHERKAUPPA.FI

Valtava
valikoima
syksyn
kukka-
sipuleita!



Kammintie 6,
Jyväskylä
viherlandia.fi
viherkauppa.fi



Viherlandia
Onnella on juuret

WC:T

Sisätiloissa Paviljongin pääaulassa B-hallin sisääntulon lähetyvillä

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 SIJAINNI 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,
17,3	Äijälänranta	Vesi, urheilujuoma,
21,1	Lutakon aukio	Vesi, urheilujuoma,
24,7	Suuruspää	Vesi, urheilujuoma,
27,9	Äijälänranta	Vesi, urheilujuoma,
31,6	Lutakon aukio	Vesi, urheilujuoma,
35,2	Suuruspää	Vesi, urheilujuoma,
38,4	Äijälänranta	Vesi, urheilujuoma,
42,2	Lutakon aukio	Vesi, urheilujuoma, palautuspussi

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

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



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

**FINLANDIA
MARATHON**

JYVASKYLÄ 15-16.9.2023

OPI, MIKÄ SOPII JUURI SINULLE!

FIRSTBEAT LIFE -PALVELUN AVULLA ET TEE ENÄÄ YHTÄÄN TURHAA TREENIÄ.

Jokainen meistä on erilainen. Firstbeat Life -palvelu auttaa ymmärtämään, miten parhaiten edistät suorituskykyäsi sekä löydät tasapainon kuormituksen ja levon välillä.

- ☑ Luotettava mittalaite erittäin tarkkaan sykeväilivaihtelu- ja liikemittaukseen.
- ☑ Firstbeat Life -sovellus tarjoaa tietoa stressistä, palautumisesta, unesta ja liikunnasta.
- ☑ Henkilökohtainen valmennus antaa lisätukea ja motivaatiota.

Firstbeat Life -hyvinvointikartoitus

- ☑ 3-5 vuorokauden mittaus lainalaitteella
- ☑ Firstbeat Life -sovellus
- ☑ Valmentajatapaaminen 45 min
- ☑ Huom. Laite haetaan Jyväskylän toimipisteeltä (Kammintie 4)

135€

Firstbeat Life -palvelu 3-12kk

- ☑ Bodyguard 3 -mittalaite
- ☑ Mittauslisenssi valitsemallesi ajalle (3kk, 6kk tai 12kk)
- ☑ Firstbeat Life -sovellus
- ☑ Suosittelemme ostamaan mukaan valmennustapaamisen heti mittausjakson alkumetreille.
- ☑ Palvelu saatavilla ympäri Suomen.

alk.
105€/kk

LUE LISÄÄ JA TILAA PALVELU
www.lewell.fi

Tai käytä QR-koodia



LÄÄKINTÄHUOLTO JA ENSIAPU

Maalialueella on ensiaputeltta, jossa on 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** hengenhadistus
 - * huimaus, pyörryttävä 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.

Kiinteistönvälitys - LKV
ENBERG

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

PALKINTOJEN JAKO

Maratonille, puolimaratonille, Finlandia Vitoselle, Valon Kymville 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
20.45	Maratonviestin palkintojen jako
21.00	Valon Kympin palkintojen jako

Lauantaina 16.9. - Jyväskylän Paviljongin D-hallissa

15.30	SUL: SM-Maraton M ja N SAUL: M30, M35, M40, M45, M50 FM Maraton: MYL
15.45	SAUL: N30, N35, N40, N45, N50, M55, M60 ja M65 FM Maraton: M40 ja M45
16.00	SAUL: N55, N60 ja M70 FM Maraton: NYL ja M50
16.15	SAUL: M75, M FM Maraton: M55, M60 ja M65
16.30	FM Maraton: N40, N45, N50
17.00	SAUL: M80 FM puolimaraton: MYL
17.15	SAUL: N65 FM Maraton: N55 FM puolimaraton: NYL, M40, M45 ja M50
17.30	FM puolimaraton: N40, N45, N50, M55, M60 ja M65
17.45	FM puolimaraton: N55, N60 ja N65
18.00	FM Maraton: N60 ja N65

Palkintojen jaon aikataulu on laadittu huomioiden Jyväskylässä 2021 juostun SAUL SM-Maratonin sekä aikasempien vuosien Finlandia Marathonin kolmen parhaan loppuajat.

SAUL Joukkuekilpailun palkintojen jaon aikataulusta ei ennakoon voida todeta kuin palkinnot jaetaan tulosten valmistuttua ! 😊

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.





Enemmän etuja, vähemmän töyssyjä taloudessa

Osuuspankin omistaja-asiakkaana saat lisää etuja päivittäispalveluista ja ylimääräisiä OP-bonuksia.

Omistaja-asiakkaana saat vuonna 2024 päivittäiset pankkipalvelut ilman kuukausimaksuja sekä OP-bonuksia 40 % enemmän kuin normaalisti. Siksi maksat entistä vähemmän palveluistamme ja sinulla säästyy enemmän muuhun elämiseen.

Lue lisää: op.fi/lisaedut

OP Keski-Suomi 

Wemmi

14.-15.9.2024 JYVÄSKYLÄ



Sadonkorjuumarkkinat

Kotimaista ruokaa ja kädentaitoja

Vapaa pääsy!

la klo 10–17, su klo 10–16
Jyväskylän Paviljonki



wemmi.fi



ProAgria

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

Lähtöjen yhteydessä Jyväskylä Sinfonia soittaa Finlandia hymnin. Reitien varrella on useita musiikkipisteitä, joissa on rumpuryhmiä.

MYYNTITOIMINTA

Paviljongin B-hallissa on Intersportin myymälä, jossa on edullisia tarjouksia juoksukengistä ja asusteista. Lutakon aukiolla lähtö- ja maalialueella toimii kioski. Lutakon alueella on lauantaina 14.9. Wemmi sadonkorjuumarkkinat

TAPAHTUMASTA OTETTUVIEN KUVIEN KÄYTTÖOIKEUS

Järjestäjillä on vapaa käyttöoikeus tapahtumasta ottamilleen kuville ja videotallenteille.

LÖYTÖTAVARAT

Löytötavarat toimitetaan Finlandia Marathonin infopisteeseen Paviljongin pääaulaan, 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 järjestäjillä on oikeus periä 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.



***Vuoden 2024 Finlandia
Marathonista toteutetaan
Youtube lähetys***

*Linkki lähetetään tapahtumaan
ilmoittautuneille myöhemmin eri viestissä*

1906

Ruthin

LEIPOMO

KOTIVUORI
SPORT.FI



SQUEEZY[®]

SPORTS NUTRITION

PALAUTTEEN ANTAMINEN

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

Finlandia Marathonilla on tämän vuoden tapahtumassa käytössään uusi tapahtumakysely, jolla kerätään vastauksia tapahtumaan osallistuneilta. Kysely toteutetaan yhteistyössä Jyväskylän kaupungin kanssa osana laajempaa kaupungin tiedonkeruuprojektia.

Tiedonkeruu toteutetaan digitaalisella kyselyllä, jonka teknisenä toteuttajana toimii Salmi Platform Oy.

Vastaa kyselyyn ja auta meitä kehittymään! Vastaamalla tähän Finlandia Marathonin ja Jyväskylän kaupungin yhteistyössä toteuttamaan kyselyyn autat kehittämään Finlandia Marathonin ja Jyväskylän tapahtumatyötä. Vastatessasi voit myös osallistua arvontaan ja voittaa Finlandia Marathonin yhteistyökumppaneiden lahjoittamia palkintoja (arvo yhteensä 300€). Kysely avataan tapahtuman alkaessa 13.9.2024 ja vastausaikaa on 6.10.2024 asti. Vastausajan päätyttyä arvonnalle voittajille ilmoitetaan voitosta.



QR – koodi
Finlandia Marathonin 2024
palautekyselyyn



JÄRJESTELYORGANISAATIO

Finlandia Marathonin 2024 tehtäväalueiden vastuuhenkilöt.

Palkintojen jako:	Petri Lehtoranta ja Isto Hiltunen
Lähdön järjestelyt ja liikenteen ohjaus:	Miikka Silonsaari
Ensiapu:	Lääkärikeskus Mehiläinen
Huolto:	Vesa Häggblom
Huoltopisteet:	
- Äijälänranta:	Jyväskylän Latu ry
- Suuruspää:	Topi ja Topin kaverit
- Lutakko + maalialue:	JKU:n urheilijat
Reitti:	Esa Kaihlajärvi
Reitin mittaus:	Harri Paananen
Ajanotto ja tulospalvelu:	Result Fellows – Tuloshemmot
Screenin ohjaus ja YouTube lähetykseen toteutus:	
	Result Salo
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
Taloussihteeri:	Henna Lahtinen
Kioski:	Marja-Leena Pitkäjärvi
Alkujummat:	Voimisteluseura Ilusion
Maalin tuotejako:	Jyrki Saarela
Äänentoisto ja valot:	Reijo Lahti, Äänetoistopalvelu Maukka
Valon Kympin 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

KEURUUN 13. YÖMARATON

*Tervetuloa juoksemaan
Keuruun kesäyöhön!*



**Keuruun keskusurheilukenttä
perjantaina 4.7.2025**

**18.00 Pop Pankki Hetki
Osuuspankki minimaraton**

**20.00 Maraton, puolimaraton,
varttimaraton, joukkue-
maraton ja kuntokymppi**

www.keuruunkisailijat.fi • juoksijalehti.fi/juoksukalenteri

16. Keuruselän Syyshölkä 12.10.2024 Keuruselän Liikuntapuistossa



KEURUU



LÄHILEIPÄÄ VUODESTA 1906



**YLPEÄNÄ
TUKEMASSA
PAIKALLISTA
URHEILUA**

*Poikkeaa
myymälässämme!*

METSÄRAIVIO 1, 40520 JKL



Pöydän kautta huipulle!

PALVELUT

- ◆ Klassinen hieronta
- ◆ Urheiluhieronta
- ◆ Faskiakäsittely
- ◆ Parentalihaskäsittely
- ◆ Lihastasapainokartoitukset
- ◆ Shockwave-paineaaltohoito
 - ◆ Fysioterapia
 - ◆ Urheilufysioterapia
 - ◆ Naprapatia
- ◆ Palautuslahjehoito

smartun! epassi **Edenred**



yb_yourbody



Your Body

p. 045 889 3119 | asiakaspalvelu@yourbody.fi

YOURBODY.fi

JOKAISELLE JOTAKIN YLI 40 000 TUOTETTA

Hygienia Pehmopaperit Pesuaineet
 Teollisuuspyyhkeet Annostelijat Imurit
 Siivousvälineet Hoivatuotteet Pesukintaat
 Essut ja käsineet Askartelu Lelut ja pelit
 Kiinteistötarvikkeet Jätesäkit Lamput
 Värikasetit Tulostimet Toimistotarvikkeet
 Painotuotteet Esitteet Kortit Kalenterit
 Työvaatteet Liikelahjat ja henkilöstömuistamiset
 Työtuolit ja sähköpöydät Työergonomia Ergohiiret
 Lautasliinat Kattaus Astiat ja aterimet
 Kahvi ja maito Virvoitusjuomat Keksit ja makeiset
 Kerta-astiat Ravintolatarvikkeet Take-away
 Pakkaustarvikkeet Post it-laput
 Kääreet ja pehmusteet Pahvilaatikot ja teipit



WELCOME TO

European Masters Athletics Championships in Jyväskylä, Finland



- **EMAMRC 2025**
European Masters
Marathon 6.9.2025
- **EMACS 2027**
European Masters Athletics
Stadia Championships

READ
MORE:



Welcome to
**European Masters
 Athletics Championships**
 in Jyväskylä, Finland



VISIT JYVÄSKYLÄ REGION

Explore Jyväskylä in the middle of the beautiful lake district.

**CAPITAL OF SPORT
 IN FINLAND**
 JYVÄSKYLÄ 

