



Lö 24.9. kl. 15 Strandtian och Aalto-tian

Sö 25.9. kl. 11 halvmaraton, kl. 12 maraton

Välkommen och löpa i det höstfagra Esbo! Rutten, som till största delen går längs leder för lätt trafik, ger en möjlighet att njuta av de vackra vyerna i Esbo - inlandsvyer under början av rutten och havsvyer mot slutet. Över hälften av rutten går längs fritidsstråk med beläggning av stendamm. Beakta detta samt den blåsiga strandetappen vid val av skor och klädsel. Beaktansvärt är också att alla större backar finns under den första halvan av maratonsträckan därefter är rutten jämnare. Det lönar sej alltså att starta försiktigt och öka på farten mot slutet. Mer detaljerade uppgifter om rutten hittas på vår web-sida www.rantamaraton.fi.

En oförglömlig dag i löpningens tecken önskas av:



Tidtagning

Racetimer ansvarar för tidtagningen. För varje löpare mäts både bruttotid (tiden mellan startskott och målgång) och nettotid (tiden mellan startport och målport). För maratonlöparna tas också mellantid vid halvmaraton (21,1km). De officiella resultaten är på basen av bruttotider.

På motionstian finns ingen personlig tidtagning, men vid mål finns en skärm, där man kan notera sin egen tid vid målgången.

Tidtagarchip är fastsatt i nummerlappen. Den är ganska hållbar, men onödig krossning av nummerlappen bör undvikas. Chipen behöver inte återlämnas. Säkerhetsnålar kan återlämnas till en låda i kansliet eller vid uppbevaring av utrustning.

Massage



På söndagen erbjuder massörer från Espoon Urheiluhierontakeskus möjlighet till en lätt återställande massage av benen efter loppet. Massagepunkten finns i Otahalli bakom kansliet. Behandlingen är avgiftsfri och behöver inte reserveras på förhand.

Service

Längs ruten finns följande servicepunkter:

Maraton: 4.2km, 9km, 13.2km, 17.8km, 22.4km, 27.4km, 32.3km, 35.7km, 39.5km, mål.

Halvmaraton: 3.7km, 7.6km, 11.2km, 14.6km, 18.4km, mål.

Tian: 5km, mål.

Vid varje servicepunkt finns det vatten och Powerbar-sportdryck. Vid servicepunkterna för slutdelen av maraton- och halvmaratonsträckorna finns dessutom russin, saltgurka och banan. I mål bjuds det på återställande mat & dryck (Gainomax återställande dryck, vatten, banan, saltgurka, russin osv.).

Sportdrickan är Powerbar Energize isotonic sports drink, smak Lemon. Koncentrationen kommer att vara 3%.

Informationsskyltar finns ca 150 meter före varje servicepunkt.



PowerBar

**POWER
TO PUSH™**

PowerBar-urheiluravinteiden maahantuonti ja markkinointi: Pyka Oy, info@pyka.fi, 045 277 8889

Avbrytande

Om du tvingas avbryta ditt lopp, ordnar vi skjuts till tävlingscentret. Anmäl om avbrytandet till närmaste servicepunkt eller trafikövervakare. Om du vill gå bort från rutten med egen skjuts, meddela till kansliet +358 45 895 2144 att du har avbrutit och att du åker hem med egen skjuts. Annars letar vi efter dig i onödan efter tävlingen.

Tävlingsnumren

Tävlingsnumret (och tidtagarchip) avhämtas från tävlingskansliet. Tävlingsnumret fästs upptill på framsidan av tävlingsskjortan så det är lätt att se. Utan tävlingsnummer fås ingen service varken längs rutten eller i målet. Löparna på motionstian har inget nummer, men lappen fungerar som deltagarsertifikat och skall vara synlig om man önskar service under rutten och i mål. Tidtagarchip är i tävlingsnumret vilket betyder att utan tävlingsnummer fås ingen tid.

Skriv gärna ditt namn och telefonnummer till någon närstående samt eventuell sjukdom och medicinering på baksidan av din nummerlapp. Det här underlättar arbetet för förstahjälpspersonalen vid eventuella nödsituationer.

Tävlingstiden

Tävlingstiden för maratonsträckan är sex timmar. Löparna bör komma i mål senast klockan 18.15 för att få ett godkänt resultat. Målet för halvmaraton stängs samtidigt, tävlingstiden för halvmaraton är alltså sju timmar. Vid tian väntar man tills alla gångare också har kommit i mål. Vi följer dessa tidtabeller i alla tävlingsfunktioner - t.ex. serviceorganisationen avslutas enligt tidtabellen. Vi ordnar vid behov skjuts till tävlingscentret för löpare som inte klarar tävlingstiden.

Ruttens stängningstid kommer till www.sidoorna.fi. Servicestationernas personal kommer att varna ifall farten är för långsam.

Kiosk och café

Ute på idrottsplan finns en kiosk där man kan köpa tilltugg och drycker.

I Otahalli betjänar café Caferina både löpare och hejarklackar. Där finns också varm mat.

Tävlingsexpo

I tävlingscentret finns våra samarbetspartners utställnings- och försäljningsbord.

Tävlingskansli och -centrum

Tävlingscentret finns i Otnäs idrottscentrum (Otstranden, Esbo)

Kansliet finns i Otahalli och det är öppet på lördag 24.9. kl 10-18 samt på söndag 25.9. kl 8-18.

Tävlingsnumrorna bör avhämtas senast en timme före den egna sträckans start (tiorna före kl 14, halvmaraton före kl 10 och maraton före kl 11.00).

Medicinservice

Läkarstation Dextra ansvarar för medicinservicen under Strandmaraton. Första-hjälp finns vid servicepunkterna. På målområdet finns en medicinpunkt och en ambulans är redo för uttryckning under hela tävlingstiden.

TERVEYTTÄ JA LAATUA ELÄMÄÄN

Vamman tai tapaturman sattuessa oikea hoito on ensiarvoisen tärkeää. Oletpa aktiiviliikkuja tai kilpaurheilija, saat asiantuntevan hoidon Dextra Urheilu- ja tapaturmaklinikalla. Tutustu monipuolisiin palveluihimme osoitteessa www.dextra.fi



MYÖS KAMPISSA!

DEXTRA
URHEILUKLINIKKA

MUNKKIVUORI: Raumantie 1 a, 00350 Helsinki
Päivystys 7-24 vuoden jokaisena päivänä.
KAMPPI: Kampinkuja 2, 00100 Helsinki
Ajanvaraus: www.dextra.fi tai 09 5601 6111

Start

Startområdet finns i Tävlingscentret (Otstranden, Esbo). Strandtian och Aalto-tian startar på lördag 24.9. kl 15. Starten för halvmaraton går på söndag 25.9. kl 11 och maraton kl 12.00. Löparna bör infinna sig på startområdet senast 15 minuter före start. Motionscentrum Fressi leder en kort uppvärmning före varje start. Välj din plats vid maratonstarten så att din uppskattade sluttid motsvarar tiden på informationsskylten på startområdet.

Mål

Målområdet finns på Otnäs idrottsplan (Otstranden, Esbo). Deltagarna på halvmaraton och maraton får en deltagarmedalj vid målområdet. Det finns en servicepunkt vid målområdet där det bjuds Gainomax återställande dryck och tilltugg. Målområdet är tillgängligt endast för löpare och funktionärer.

Inkvartering

Det officiella tävlingshotellet är Radisson Blu Hotel Espoo, som ligger i tävlingscentret. Erbjudanden finns i slutet av guiden.

Medalj, t-skjorta och priser

Löparna får Strandmaratonskjortan då de söker tävlingsnummret. Skortan är en teknisk löpskjorta från Adidas. Maraton- och halvmaratonlöparna får också en Strandmaratonmedalj. De tre bästa i varje serie belönas. Prisutdelningen sker så fort som möjligt efter att resultaten blivit klara.

Egna drycker

På tävlingsdagen kan löparna hämta egna drycker till servicepunkternas lådor som finns i kansliet. Dryckerna bör finnas i lådorna två timmar före start (halvmaraton före kl 9 och maraton före kl 10). Till tians rutt levereras inga egna drycker via tävlingsarrangörerna.

Inhiberingsskydd och förändringar

Arrangörerna returnerar inte under några omständigheter anmälningsavgifterna. Vi sjukdomsfall kan deltagarrätten flyttas till följande år vid uppvisande av läkarintyg och betalning av kansliavgiften (10€). Anmälan kan göras via en link på våra nätsidor. Avlämna i så fall läkarintyget till tävlingskansliet, skicka det med e-post till adressen kanslia@rantamaraton.fi eller per post till adressen Strandmaraton c/o Esbo IF, PB 74, 02771 Esbo.

Deltagaruppgifterna kan ändras i kansliet senast två och en halv timme före starten. För dessa ändringar debiteras en kansliavgift på 10€ (seriebyten, deltagarbyten osv.).

Kansliets e-postadress är kanslia@rantamaraton.fi och telefonnummer +358 45 895 2144.

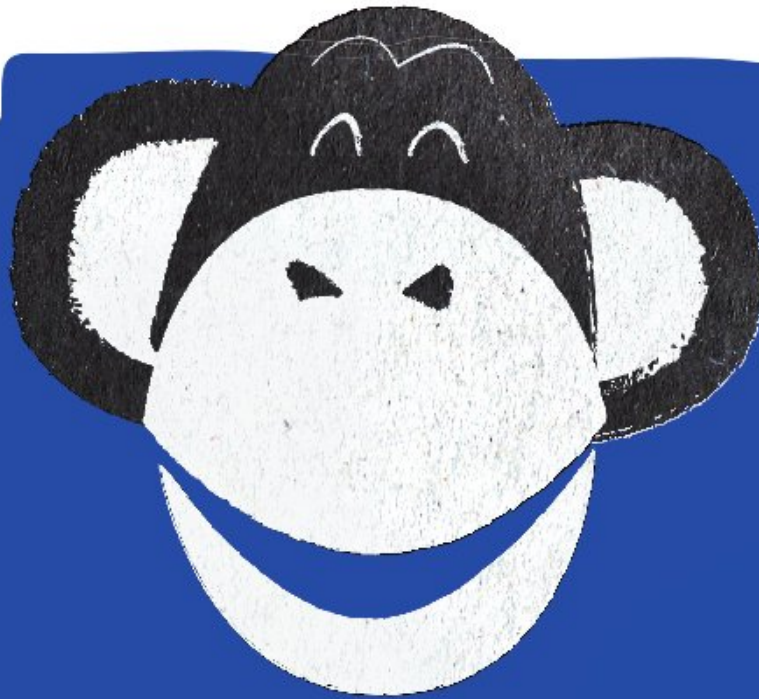
Omklädningsrum

Omklädningsrum finns i Otahalli och på Otnäs idrottsplan. Omklädningsrummen har dusch.

Parkering

Det finns gott om parkeringsutrymme i Otnäs. Parkeringsplatserna invid Otnäshallen är reserverade för tävlingsorganisationen. Parkeringsvakterna dirigerar trafiken i Otnäs. Till Otnäs kommer man också ypperligt med kollektivtrafiken. Du hittar lämpligast din rutt via reseplaneraren på <http://www.reittiopas.fi/sv/>. <http://www.reittiopas.fi/sv/>

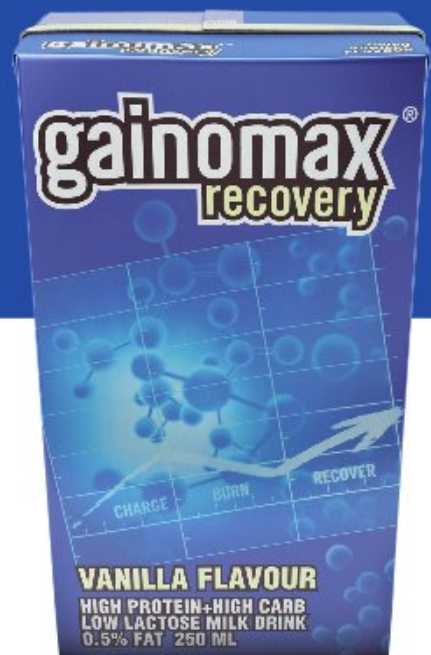
**TREENIEN JÄLKEEN, LAJISTA
HUOLIMATTA, KEHON ON
SAATAVA PALAUTUA.
BANANAS ARE FOR MONKEYS.**



Suomen
Olympiajoukkueen virallinen
palautumisjuoma

Kehon signaalit, jotka säätelevät uusien proteiinien syntymistä lihaskuiduissa, alkavat vaimentua jo 30 minuutin kuluttua treenien jälkeen. Gainomax Recoverystä saat nopeasti ja helposti kehosi tarvitsemat ravintoaineet palautumisen käynnistämiseksi. Lue lisää palautumisesta sivustoilta gainomax.com/fi.

Maksimoi harjoittelusi teho.



Gainomax Recovery on
TAMMIKUISEN KILPAILUJEN
HIGH PROTEIN+HIGH CARB
AVAINTUOTE

Ruttrekord

Maraton

Herrar	2.43.11	Petri Saavalainen	Teivo Stayers	2008
Herrar 40	2.51.14	Tapio Talvitie	ABB/Espoo	2008
Herrar 50	2.51.14	Tapio Talvitie	ABB/Espoo	2008
Herrar 60	3.15.28	Heikki Koso	Kouvola	2010
Damer	3.24.19	Mari Helin	Espoon Kunto	2010
Damer 40	3.26.04	Marianne Wolff	Espoon Kaupunki	2008
Damer 50	3.39.34	Marjukka Sinisalo	Endurance	2010
Damer 60	4.04.08	Riitta Välke	Friskis&Svettis	2008

Halvmaraton

Herrar	1.12.47	Mikko Välimäki	SIF	2008
Herrar 40	1.16.45	Timo Etumäki	Espoon Tapiot	2008
Herrar 50	1.19.36	Jukka Kauppila	Kalajoen Junkkarit	2009
Herrar 60	1.32.12	Roger Nystedt	Esbo IF	2008
Damer	1.18.37	Leena Puotiniemi	IF Länken	2010
Damer 40	1.39.04	Kati Oikarinen	Valio Oy Helsinki	2010
Damer 50	1.43.41	Riitta Rasimus	Suomi	2008
Damer 60	1.43.41	Riitta Rasimus	Suomi	2008

Märkning och övervakning av rutten

Rutten är märkt med vitt streck, band och skyltar. Vid de flesta korsningar finns trafikövervakare som dirigerar löpare och trafiken. Kilometerskyltarna informerar om tillryggalagd sträcka. Också polisen övervakar säkerheten.

Regler

Strandmaraton följer det internationella friidrottsförbundets (IAAF) tävlingsregler.

Resultat

Preliminära resultat finns till påseende i kansliet samt på våra hemsidor. De officiella resultaten publiceras senare på våra hemsidor.

Försäkringskydd

Löparna deltar på eget ansvar.

Fotografering

ONEVISION.fi är Strandmaratons officiella fotograf. Titta och beställ ditt eget foto från löpevenemanget. Linken hittas på våra hemsidor www.rantamaraton.fi.

Uppbevaring av utrustning

Uppbevaring av utrustning ordnas i Otahalli. Märk din väska med ditt tävlingsnummer med tape och tusch som finns på uppbevaringsområdet. Du får tillbaka dina tillhörigheter genom att visa din nummerlapp.

WC:n

Tävlingscentrets WC:n finns i Otahalli, på Otnäs idrottsplan och ute på området. Även vid flere servicepunkter finns WC:n.

Europcar



**KULJETUSRATKAISUT
ELÄMÄSI KAIKKIIN TARPEISIIN**

Europcar Varauskeskus

☎ 0200 12 154

(0,95 €/min + pvm)

varaukset@europcar.fi

www.europcar.fi

URHEILEMAAN.FI

ILMOITTAUDU ► HARJOITTELE ► ONNISTU

- Uusi lajirajat ylittävä tapahtumakalenteri
- Helppo ilmoittautumiskanava
- Monipuoliset maksutavat
 - Verkkopankkimaksut
 - Luottokortit
 - Liikunta- ja kulttuurisetelit
 - Virikesetelit
 - Sporttipassi
 - Yrityslaskutus

Verkkokaupan tarjous

Testaa Powerbarin urheilujuoma etukäteen! Geeleistä lisäpotkua!



Rantamaratoonarin energiapaketti 23,50

- PowerBar Energize Isotonic Sports Drink (385g), maku Lemon
- 8 PowerGeliä, makuina 4kpl Lemon-lime ja 4kpl Mustaherukka+kofeiini



www.urheilemaan.fi , asiakaspalvelu@urheilemaan.fi , puh. (09) 4283 4383

Tävlingsorganisationen

Ordf. för organisationskommittén
Tävlingsledare
Arrangemangssekreterare
Marknadsföring
Service
Förman för ordningsmän
Ruttmästare
Banmästare
Kansli och ekonomi
Organisationskommittén
Organisationskommittén
Organisationskommittén

Anders Wikholm
Ulla-Riitta Nordberg
Tuija Luhta
Esko Kuha
Göran Ekegren
Petra Nyman
Kalle Leppänen
Erkki Jokela
Anita Lindström
Håkan Blomberg
Maarit Seitsonen
Torsti Jalli

I samarbete med:



Tilläggsinformation:

www.rantamaraton.fi

kanslia@rantamaraton.fi

tel. +358 45 895 2144

Evenemanget diskuteras också i Juoksufoorumi www.juoksufoorumi.fi.



Hei Rantamaratoonarit,

Jalka nousee höyhenkevyesti hyvin nukutun yön jälkeen. Radisson Blu Hotel Espoo tarjoaa maratoonareille mahdollisuuden valmistautua kisaan sekä rentoutua kisan jälkeen vaikka hotellin saunaosastolla. Hotellimme sijaitsee Rantamaratonin starttipaikan ja kisakeskus Otahallin vieressä.

Hinta alk.66 e/yö 1 hh tai 76 e/yö 2 hh

Hinta sisältää yhden yön majoituksen valitussa huoneessa sekä runsaan buffetaamiaisen ja ilmaisen pääsyn hotellin sauna- ja uima-allasosastolle aamuin illoin.

Varaukset puh. 020 1234 600 tai info.espool@radissonblu.com. Mainitse varausta tehdessäsi koodi: I109BRANTA. Tarjous voimassa 21.9.2011 asti.

Maratoonareille on tarjolla myös herkullinen ravintolatarjous hotellimme ravintola Rannassa www.ravintolaranta.fi. Kaksi pastaa tai pizzaa yhden hinnalla. Tarjous voimassa vuoden loppuun. Tule nauttimaan ravintola Rantaan!



Radisson Blu Hotel
Otaranta 2, Espoo 02150
Puh. 020 1234 705, fax 020 1234 706
info.espool@radissonblu.com

020 1234 700
radissonblu.fi/hotelli-espoo



Radisson **BLU**
HOTEL, ESPOO