

# KEMPELE Z-MARATON 8.8.2020 OHJEISTUS JA AIKATAULU

## Perjantai 7.8:

- numerolappujen nouto kello 17-19 Zeppelinin keskusaukiolta (ei jälki-ilmoittautumista)
- Minimaratoni ilmoittautuminen 0-6 v ja 7-12 v

## Lauantai 8.8:

- Numerolappujen nouto kello 8.00 – 10.00 Zeppelinin keskusaukiolta
- Minimaratoni ilmoittautuminen kello **8.00 – 9:40**
- Maratonin lähtö kello 10:00
- Puolimaratonin lähtö kello 10:00
- 10,55 km lähtö kello 10:30
- ENNEN LÄHTÖJÄ: **KUNTOMO**n ohjattu lämmittely noin 15 minuuttia ennen lähtöä.

**10,55 km** YKSI kierros, **puolimaraton** KAKSI ja **kokomaratoni** NELJÄ kierrosta.

**Reitti on merkitty ja mitattu, risteysalueilla on opastus. Seuraa merkintöjä!**

**Huoltopisteet** ovat noin 3,5 km ja noin 7 km kohdalla. Lisäksi maalialueella on huolto ja kierrokselle lähdeettäessä (noin 200m maalista) on huoltopiste. Tarjolla on vettä, mehua ja urheilujuomaa.

**OMAT JUOMAT:** maalialueen huoltoon/toimita itse. Huolto on maalin välittömässä läheisyydessä.

Juoksun jälkeen peseytymismahdollisuus Zimmarissa, uima-altaat ja sauna eivät ole käytössä.

## Palkintojen jako zeppelinin keskusaukiolla:

**10,55 km** noin kello **12:00**

**Puolimaraton** alkaen noin kello **12:30**

**Kokomaratoni** alkaen kello noin 14.00 sitä mukaa kun tulokset valmistuvat. Palkitaan KOLME parasta per sarja. Saavuthan paikalle mikäli tiedät olevasi palkittujen joukossa.

**Juoksijat juoksevat omalla vastuulla, järjestäjät eivät vakuuta kilpailijoita**

## **MINIMARATON, opastus maalialueelta:**

- 0-6 vuotiaat kello 10:05
- 7 – 12 vuotiaat kello 10:15

**LÄHTÖAJAT OVAT ARVIOITA, OLE PAIKALLA KELLO 10:00!!**

MUISTA KORONA-OHJEISTUS! PIDÄ ETÄISYYTTÄ, TULE VAIN TERVEENÄ!