



Kuva Mikko Rahikainen

KÄSIOHJELMA



**MIKKELIN
KILPA-VEIKOT**





Kuva Oskari Mäkisarka

Mikkeli Juoksun tuotot ohjataan Mikkelin Kilpa-Veikkojen lasten ja nuorten seuratoiminnan pyörittämiseen

Tämän vuoden Mikkeli Juoksu tapahtuma on jo järjestyksessään 20. Reitti on jo muutaman vuoden ajan tutuksi tullut vaihteleva ja hienoja maisemia tarjoava reitti. Juoksijoiden huolto hoituu matkan varrella olevilla kahdella huoltopisteellä, joiden lisäksi useamman kierroksen juoksijoille Urskissa oleva huoltopiste täydentää vielä huoltopalvelua.

Tänä vuonna juoksijat saavat perinteiset Mikkeli Juoksu mitalit ja sarjojen kolmelle parhaalle jaetaan pokaalien sijaan Stora Enson lahjoittamat kuusen taimet.

Poikkeusjärjestelyjä olemme joutuneet myös tänä vuonna toteuttamaan ruokailun osalta, sillä Mikkelin Ammattiopiston Esedun tiloissa tehtävä keittiöremontti sai meidät ideoimaan tälle vuodelle eväskassin kaikille juoksijoille. Kassista löytyvät hyvät herkut kilpailun jälkeiseen palautumiseen.

Mikkeli Juoksu on ollut Mikkelin Kilpa-Veikoille perinteinen varainkeruutapa, jolla rahoitamme lasten ja nuorten yleisurheilu- ja telinevoimisteluryhmien toimintaa läpi vuoden. Onkin hienoa, että juuri sinä olet ollut tukemassa meidän seuran nuorten liikunnallista tulevaisuutta. Kiitos!

Mikkelin Kilpa-Veikot

MUKANA YHTEISTYÖSSÄ





MIKKELIN KILPA-VEIKOT

Yleisurheilu ja telinevoimisteluseura jo vuodesta 1902

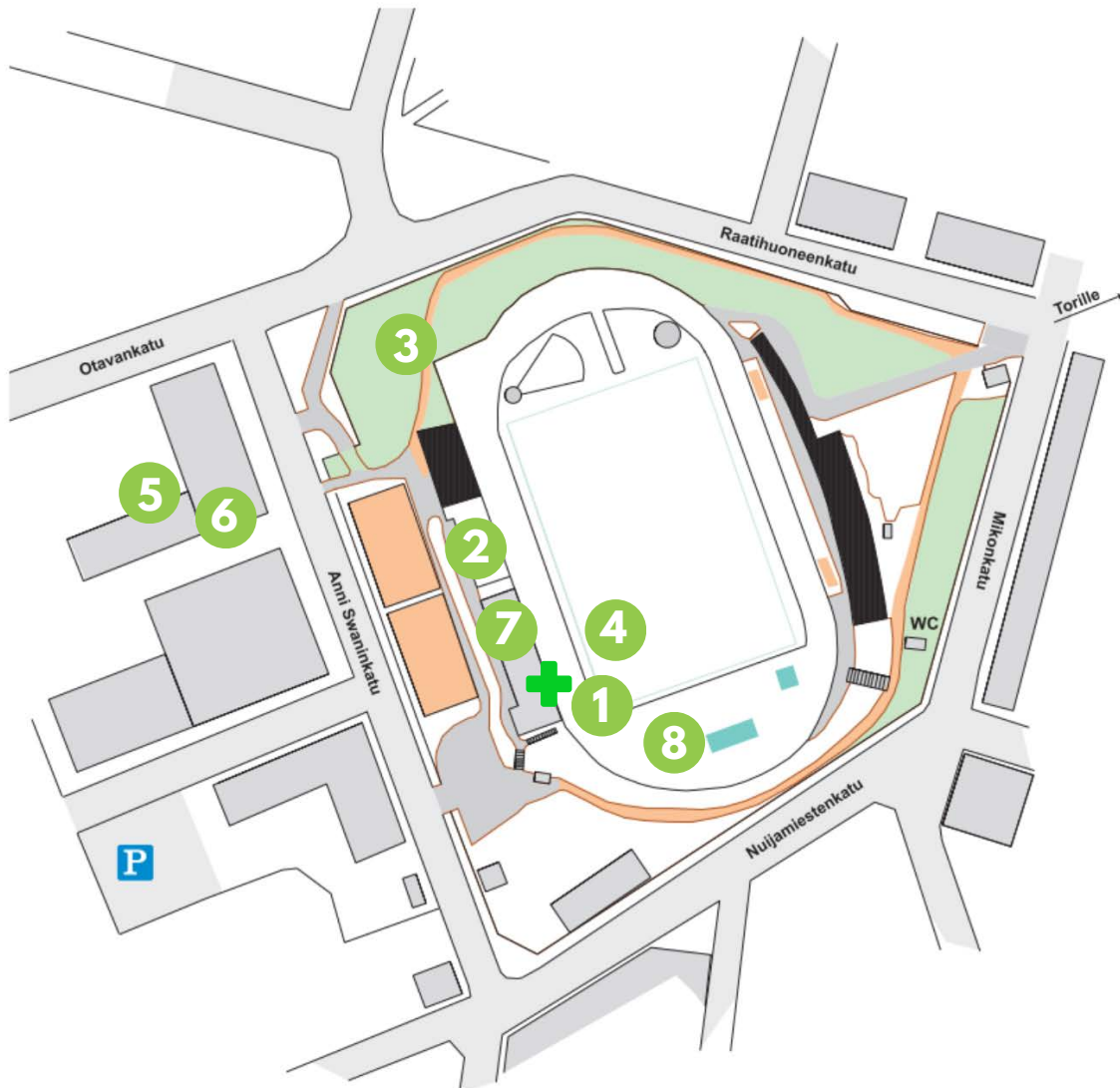


**RAIKASTA
KIVENNÄISVETTÄ
JA TILKKA
TÄYSMEHUA**

VIRKISTÄVÄN YKSINKERTAISTA

*Elämän
janoon*

Kisakeskuskartta



- 1 Maali/Lähtö
- 2 Kioski
- 3 Verryttelyalue (kiertävä ylälenkki)
- 4 Palkintojenjako
- 5 Kisakanslia 8.7. klo 8-15
- 6 WC ja pukuhuoneet
- 7 WC ja pukuhuoneet
- 8 Eväskassit



Mikkeli Juoksu reittikartta



Osallistujainfo

Lue ohjeet huolella, jotta saat parhaan hyödyn irti kaikista palveluistamme.

AIKA JA PAIKKA

Lauantai 8.7.2023 klo 12

Lähtö- ja maali: Urheilupuiston kenttä

Osoite: Anni Swaninkatu 2, Mikkeli

YLEISTÄ

Mikkeli Juoksu on Mikkelin Kilpa-Veikot ry:n järjestämä juoksutapahtuma, josta löytyy reittejä juoksuharrastuksen aloittaneille sekä kokeneille kilpajuoksijoille. Juoksureitit kulkevat Mikkelin kauneimpien järvimaisemien äärellä, enimmillään vain parin kilometrin etäisyydellä maankuulusta Mikkelin kesätorista.

MATKAT

Mikkelin Maraton (42,195 km)

Marskin Kierros (21,0975 km)

Kaihun Vartti (10,55 km)

Päämajan Pyrähdys (5,0 km)

ILMOITTAUTUMINEN

Ennakoilmoittautuminen kaikille juoksumatkoille päättyy 6.7.2023 klo 23:59

Jälki-ilmoittautuminen paikan päällä kilpailutoimistossa 8.7.2023 klo 8-11

KILPAILUTOIMISTO

Kilpailutoimisto on avoinna la 8.7.2023 klo 8-15 Etelä-Savon Ammattiopiston tiloissa (Otavankatu 4, 50100 Mikkeli).

NUMEROT

Numeroiden jako tapahtuu kilpailutoimistossa sen aukioloaikana. Ennakkoon ilmoittautuneiden on haettava kilpailunumero kilpailutoimistosta viimeistään klo 11.00 mennessä. Mikrosirun sisältävä kilpailunumero on henkilökohtainen, eikä niitä saa luovuttaa toisen henkilön käyttöön. Numerolappu on pidettävä koko juoksun ajan täysin näkyvässä rintapuolella. Numeroita ei tarvitse palauttaa kilpailun jälkeen.

LÄHTÖ JA MAALI

Lähtö ja maali sijaitsevat Mikkelin Urheilupuiston yleisurheilukentällä. Mikkelin Maraton, Marskin Kierros, Kaihun Vartti ja Päämajan Pyrähdys starttaavat klo 12.00. Maali ja ajanotto sulkeutuvat klo 18.00.

MPY

PUUTTUVAN KUIDUN KAIVAJAT

mpy.fi/valokuitu



NOPEUS



TOIMINTAVARMUUS



PALVELUN LAATU

MYÖS TÄMÄN
TAPAHTUMAN
TUOTTEIDEN
CO2 PÄÄSTÖT
KOMPENSOITU



MIKKELI
SIIVOTAAN OY

OMAN
LAJINSA
MESTARI

SIIVOTAANKAUPPA.FI

SIIVOUSKONEET JOKA HOMMAAN!

ILMAINEN NEUVONTA JA MITOITUS



 **SIIVOTAAN**
KAUPPA

NILFISK

VARUSTEIDEN SÄILYTYS

Voit jättää tapahtuman ajaksi varusteesi Urheilupuiston katettuun katsomoon. Numerolappua näyttämällä saat varusteesi takaisin. Huom! Järjestäjät eivät vastaa arvoesineistä.

TURVALLISUUS

Tieosuuksia ja kävelyteitä ei ole suljettu muulta liikenteeltä. Liikenteenohjaajamme ovat ohjaamassa liikennettä risteys ja tienylityspaikoissa.

REITTIIEN MERKINTÄ

Reitti on virallisesti mitattu. Käytössä on sähköinen ajanottojärjestelmä. Juoksureitin jokainen kilometri on merkitty selkeästi kilometritauluilla. Reitti on merkitty huolellisesti ja risteyspaikoissa liikenteenohjaajat ovat opastamassa juoksijoita. Perusreitillä kaikilla matkoilla 10,55 kilometrin lenkki, joka kierretään puolimaratonilla kahteen kertaan ja varttimaratonilla kerran.

HUOLTOPISTEET

10,55km reitillä on 2 kpl huoltopisteitä. Noin 100 metriä ennen huoltopistettä on huoltopisteestä kertova kyltti. Huoltopisteissä on tarjolla vettä ja urheilujuomaa (Squeezy) kyltein merkityillä erillisillä pöydillä.

VALOKUVAUS

Otamme tapahtuman aikana valokuvia reitin varrelta tapahtuman tunnelmista. Kuvia julkaistaan tapahtuman jälkeen ja markkinoidessamme seuraavan vuoden tapahtumaa. Kuvia saa julkaista kuvapankista vain mainitsemalla kuvaajan nimen © tai @-merkillä. Pidätämme oikeuden ottamiimme kuviin.

PESEYTYMINEN

Pesytyimis- ja pukuhuonetilat ovat käytössä ja ne löytyvät Esedun tiloista kilpailukansilijan läheisyydestä

RUOKAILU

Ruokailu tapahtuu tänä vuonna jaettavan eväspussin avulla. Eväspussista löydät hyvät herkut juoksun jälkeiseen palautumiseen.



ROUSKUVAN RAIKKAAT ANNOSSALAATIT

Mäkitalon Farmin annossalaateissa on aina kotimainen liha. Monet ainekset salaatteihin tulevat länsisuomalaisilta maataloilta ja alkuperä pystytään jäljittämään tilalle saakka. Salaattipohjat ovat maukkaita ja hyvin säilyviä. Herkullinen kastike kruunaa annoksen.

TUPLA

Mäkitalon Farmin **TUPLA**-salaatit ovat täyttäviä aterioita. Salaattiannoksissa on proteiinipitoista raaka-ainetta tuplasti ja annoksen mehevöittä tavallista runsaampi kastike.



www.makitalonfarmi.fi

#rouskuvanraikasta
#makujamaalta



PALKINNOT

Kaikki, jotka saapuvat maaliin saavat upean Mikkelin Juoksun mitalin. Pokaalit on tänä vuonna korvattu arvokisojen malliin Stora Enson kuusentaimilla. Taimet jaetaan kunkin sarjan kolmelle parhaalle juoksijalle. Palkintojenjaon aikataulu on tulostaululla, joka sijaitsee Urheilupuiston pääkatsomon takana. Mikäli et pääse palkintojenjakoon, käy noutamassa taimesi palkintojen jakajilta.

VAKUUTUS / ENSIAPU

Tapahtumassa jokainen juoksija juoksee omalla vastuullaan. Tarkasta oma vapaa-ajanvakuutuksesi kattavuus. Ensiapuhenkilökunta on paikalla kisakeskuksessa koko tapahtuman ajan.

KESKEYTTÄMINEN

Mikäli joudut keskeyttämään kilpailun etsiydy lähimpään huoltopisteeseen, josta on järjestetty kuljetus maaliin. Kerro huoltopisteessä keskeyttämisestäsi ja palauta kilpailunumero kilpailutoimistoon.

SAIRASTUMINEN

Mikäli sairastut kisan alla tai sinulle tulee joku muu pitkäaikainen vaiva, joka estää osallistumisen, saa osallistumisoikeuden siirtää seuraavalle vuodelle lääkärintodistuksella. Ilmoitathan osallistumisen siirtämisestä kisakansliaan tai Mikkelin Kilpa-Veikkojen toimistolle.

TIEDUSTELUT

Milla-Mari Manninen
milla-mari.manninen(a)mikv.fi
puh. 0447814810

tai

Mikkelin Kilpa-Veikot toimisto:
toimisto(a)mikv.fi
puh.0440367605



Kilpailukanslia



**Kilpailukanslia sijaitsee
Etelä-Savon ammattiopiston tiloissa
(Otavankatu 4, 50100 Mikkeli)**

**Kilpailukanslia on avoinna:
Lauantaina 8.7. klo 8-15**

**Pukuhuoneet käytössä
Urheilupuistossa 8.7. 8-18**



**SUOSIKIT NYT
MYÖS TÖLKISSÄ**

*Elämän
janoon*

Palkintojen jaon aikataulu

Päämajan Pyrähdys

13.15 M, P15, N, T15

Kaihun Vartti

13.40 M, M30, M40, M50, M60+, P17

13.50 N, N30, N40, N50, N60+, T17

Marskin Kierros

14.20 M, M30, M40, M50, M60+

14.30 N, N30, N40, N50, N60+

Mikkeli Maraton

16.00 M, M30, M40

16.20 M50, M60+

16.40 N, N30, N40

17.00 N50, N60+



storaenso