

AVAA KESÄJUOKSUKAUTESI MUKAVALLA YHTEISLENKILLÄ

KOLMEN KYLPYLÄN KIRMAISUSSA

lauantaina 27.3.2010 klo 14:00 alkaen

Kutsumme kestävyysjuoksun harrastajat ja hölkkääjät III Kolmen Kylpylän Kirmaisuun (KKK), joka starttaa lauantaina 27.3. 2010 klo 14:00 Siilinjärven keskustasta virkistyskylpylä [Fontanellan](#) edustalta.

Rauhalahti Road Runners ry:n (RRR) järjestämä juoksu etenee vanhan viitostien viera [Kylpylähotelli Kunnanpaikan](#) edustalle Vuorelaan, missä on vajaan puolimatkan juomahuoltopiste. Sieltä reitti jatkuu viitostien laita Päivärantaan, mistä se kääntyy Julkulaan, kulkien Puijonlaakson ja yliopistokampuksen kautta Särkiniemeen ja maaliin [Kylpylähotelli Rauhalahden](#).

Matkaa kertyy yhteensä n. 30,5 km. Reitin voit juosta vain osittain tai jakaa sen useaan osaan esimerkiksi taannoisen Suomi Juoksee –viestin tapaan, mikä luo mm. työpaikka- ja muille yhteisöjoukkueille hyvän yhteisen juoksutapahtuman.

Reitti löytyy netistä osoitteesta: http://www.rauhalahtiroadrunners.com/2010_KKK_reitti.htm.

Kolmen Kylpylän Kirmaisu **EI OLE KILPAILU** eli siinä ei oteta aikaa, ei lasketa sijoituksia eikä jaeta palkintoja. Kyse on yhteislenkistä, jossa voit testata keväistä juoksukuntoasi ja kestävyttäsi. Koko reittiin arvioimme kuluvan juoksuaikaa 3-5 tuntia.

KKK:ssa on useita erivauhtista ryhmiä 5-7 min/km -väliltä. Niitä vetävät tasaisesta vauhdista ja reittiopastuksesta huolehtivat johtajuoksijat. Toki voit juosta myös omaa tahtia tai kävellä. Starttipaikoiksi suosittelemme Fontanellaa tai Kunnanpaikkaa.

Juoksun maalissa Rauhalahdessa on pienimuotoinen neste- ja energiatankkaushuolto. Juoksijoiden huolto on periaatteessa jokaisen omalla vastuulla mutta tukena on myös pari liikkuvaa huoltoautoa. Siten kukaan ei jää oman onnensa nojaan.

RRR järjestää **linja-autokyydin** lähtöpaikalle Fontanellaan klo 13:00 Rauhalahdesta. Bussikyyti maksaa 5 euroa. Ilmoittaudu kyytiin ennakoon, vain 49 sopii mukaan.

Tarjoamme elämyksellisen, keväisen Kolmen Kylpylän Kirmaisuuden 5 euron ennakkomaksuun kun suoritat sen 25.3.2010 mennessä [tilille 478700-123217, saajana Rauhalahti Road Runners ry](#). Sen jälkeen hinta on 10 euroa. Mahdollista on tulla mukaan juoksupäivänäkin jälki-ilmoittautujana klo 13-14 Fontanellassa. Turvallisen juoksuelämyksen lisäksi saat maksulla diplomin, jolla pääset puoleen hintaan mihin tahansa kolmesta kylpylästä tapahtumaviikonlopun aikana. Jo se kattaa osallistumismaksun.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: Merja Korhonen, p. 050 466 3553, merja.korhonen2@luukku.com. Muita yhteyshenkilöitä: Ilpo Lommi (tiedotus, huolto), p. 0440 675 949, ilpo.lommi@dnainternet.net, Antti Jylhä (johtajuoksijat), p. 044 531 9894, antti.jylha@kunnanpaikka.com

Tapahtumassa ovat mukana:

