

TULE AVAAMAAN KESÄJUOKSUKAUTESI MUKAVALLA YHTEISLENKILLÄ

KOLMEN KYLPYLÄN KIRMAISUSSA

lauantaina 2.4.2016 klo 12:00 alkaen

Rauhalahden Road Runners (RRR) kutsuu juoksun ja hölkän harrastajat Kolmen Kylpylän Kirmaisuun (KKK), joka starttaa **lauantaina 2.4.2016 klo 12:00 Siilinjärven keskustasta virkistyskylpylä [Fontanelan](#) edustalta**. Juoksu etenee vanhan viitostien laitaa [Kylpylähotelli Kunnonpaikan](#) edustalle Vuorelaan. Sieltä matka jatkuu huoltotauon jälkeen viitostien laitaa Päivärantaan, mistä reitti kääntyy Julkulaan ja Puijonlaaksoon edeten yliopistokampuksen kautta Särkiniemeen ja päätepisteeseen [Kylpylähotelli Rauhalahden](#).

Matkaa kertyy yhteensä n. 31 km. Reitin voi juosta myös osittain, esim. Fontanella – Kunnonpaikka tai Kunnonpaikka – Rauhalahden. Zoomattava reittikartta löytyy RRR-sivuilta: <http://www.rauhalahdroadrunners.com>.

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

Juoksussa on useita erivauhtisia ryhmiä n. 5-7 min/km väliltä. Niitä vetävät tasaisesta vauhdista ja ryhmien koossa pysymisestä huolehtivat johtajuoksuajat, ”jänikset”. Toki voit juosta myös omaa tahtia tai kävelläkin. Starttipaikoiksi suosittelemme Fontanelaa tai Kunnonpaikkaa.

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

RRR järjestää **linja-autokyydin** lähtöpaikalle Fontanelaan **klo 10:45** Rauhalahdesta. Bussikyyti maksaa **10 euroa**. Ilmoittaudu kyytiin ennakkoon Merja Korhoselle **31.3.2016** mennessä.

Tarjoamme elämyksellisen, keväisen Kolmen Kylpylän Kirmaisuuden hintaan **10 €**, RRR:n jäsenille osanotto on ilmainen. Suorita maksu **29.3.2016** mennessä tilille **IBAN FI69 4787 0010 0232 17**, saaja Rauhalahden Road Runners ry. Mahdollista on tulla mukaan vielä juoksupäivänäkin jälki-ilmoittautujana klo 11-11:45 Fontanellassa. Turvallisen juoksu-elämyksen lisäksi saat maksulla diplomin, jolla pääset **puoleen hintaan joko Rauhalahden kylpylään** juoksupäivänä ja seuraavana päivänä tai **Fontanelaan** välillä ma 4.4.-pe 8.4.2016.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: Merja Korhonen, p. 050 466 3553, merja.korhonen2@luukku.com.

Muita yhteyshenkilöitä:

Antti Jylhä, p. 044 531 9894, antti.jylha@kunnonpaikka.com, Marjatta Räsänen, p. 0400 124 897, marjatta.rasanen1@gmail.com

Tapahtumassa ovat mukana:

