



## **KANSAINVÄLINEN 48. PYYNIKKI-JUOKSU** **Sunnuntaina 3.5.2020 klo 12.00**

Järjestyksessään jo 48. Pyynikki-juoksu juostaan tänäkin vuonna kauniissa Pyynikinharjun maisemissa keskellä kauneinta Tamperetta. Pyynikki-juoksu on merkittävä tamperelainen ja valtakunnallinenkin kuntotapahtuma ja kesäkauden avaus liikuntaharrastukselle talven jälkeen. Tervetuloa siis Pyynikki juoksuun "aukaisemaan röörit" ennen kesäkauden koitoksia.

### **TYÖKYVYN YLLÄPITO LIIKUNTAHARRASTUKSELLA**

Tutkimukset muistuttavat, että liikunnan merkitys työkyvyn parantajana ja työkyvyttömyyden ehkäisijänä on kiistaton. Liikunnan ansiosta yhteisön sisäinen henki paranee ja työntekijät voivat paremmin, poissaolot vähenevät. Yrityksissä on panostettu ilahduttavalla innostuksella työntekijän työkyvyn ylläpitämiseen monipuolisen liikunnan avulla. Yksi tällainen yrityksen henkilöstön liikuntaharrastuksen käynnistävä ja edesauttava keino on tarjota henkilöstölle mielekkäitä matalankynnyksen tapahtumia liikunnan merkeissä.

### **ERIKOISTARJOUS YHTEISÖILLE PYYNIKKI-JUOKSUUN**

Tässä tarkoituksessa Tampereen Urheilijat -38 ry. lähestyy yhteisöänne tarjoamalla Pyynikki-juoksun osallistumismaksua, jokaiselle vähintään 5 osallistujaa ilmoittavalle yhteisölle, erikoishinnoin. Pystymme tarjoamaan tasokkaasti järjestetyn miellyttävän liikuntatapahtuman jo vuosikymmenten rautaisella kokemuksella. Kuntoilun ei tarvitse olla kaikille niin vakava asia, vaan iloinen tapahtuma ja mukavaa yhdessäoloa.

### **LÄHTÖ JA MAALI**

Pyynikki-juoksun lähtö tapahtuu kello 12.00 Ratinasta. Maali on Ratinan Stadionilla.

### **JUOKSUREITTI**

Pyynikki-juoksun reitit kulkevat aikaisempien vuosien tapaan kansallismaisemassa pitkin Pyynikinharjun hyväpohjaisia teitä ja polkuja.

Pyynikki-juoksu starttaa klo 12:00 Ratinan Stadionilta Suvannon sillalle ja etenee Nalkalankatua Etelä-puistoon, josta edetään suoraan rantapuistoon kohti Pyynikin Kesäteatteria ja Rosendahlia.

Rosendahlin alueella (N/M 17, yleinen) 5km juoksijat kääntyvät takaisin kohti maalia.

Rosendahlilta 10 km Pyynikki-juoksun reitillä kiivetään kohti Varalaa ja edetään Tahmelan pallokentän kulmalle. Pallokentältä nouseaan reitin vaativinta nousua aina harjun päälle asti. Reitti jatkuu harjun huippua kiertävää maastotietä Pyynikin näkötornille josta alkaa pitkä laskusuosuus takaisin Rosendahlille ja Kesäteatterille nousten rantatietä ohi minigolfkentän Eteläpuistoon. Takaisin Ratinan Stadionille palataan Nalkalankatua ja yli Suvannon sillan. Maali on Ratinan Stadionilla.

### **JUOKSUN JÄLKEEN**

Kaikille maaliin tulijoille jaetaan maalissa mitali, banaani ja mehu.



## SARJAT JA PALKINNOT

<b>NAISET</b>		<b>MATKA</b>	<b>PALKINNOT</b>
N	yleinen	10 km	3 kpl pokaalit
N40	s. 1980 tai ennen	10 km	3 kpl pokaalit
N50	s. 1970 tai ennen	10 km	3 kpl pokaalit
N	yleinen	5 km	3 kpl pokaalit
N17	s. 2003 -	5 km	3 kpl pokaalit
Kävely	sauvoin tai ilman	10 km	3 kpl tuotepalkinnot
<b>MIEHET</b>		<b>MATKA</b>	<b>PALKINNOT</b>
M	yleinen	10 km	3 kpl pokaalit
M40	s. 1980 tai ennen	10 km	3 kpl pokaalit
M50	s. 1970 tai ennen	10 km	3 kpl pokaalit
M60	s. 1960 tai ennen	10 km	3 kpl pokaalit
M	yleinen	5 km	3 kpl pokaalit
M17	s. 2003 -	5 km	3 kpl pokaalit
Kävely	sauvoin tai ilman	10 km	3 kpl tuotepalkinnot

Pyynikki-juoksussa on myös 10 km joukkuekisa, jossa palkintona 3 parhaalle joukkueelle pokaalit. Kisaan voi osallistua...

- 3 hlö sekajoukkue (mikä tahansa 10 km juoksusarjan tulos luetaan mukaan)

-Huom. joukkueeseen jäsenet eivät saa olla "luokkaurheilijoita", ts. ei SULin A- tai B-luokittelutulosta juoksumatkoilta.

Kaikki Pyynikki-Juoksun, Pyynikki-Kävelyn ja Sprintti-Pyynikin 5km osallistujat saavat Pyynikki-mitalin. Paikan päällä arvotaan lisäksi kaikkien kesken rahapalkintoina 100 € ja pienempiä summia sekä tuotepalkintoja ja lahjakortteja. Kävelysarjan tuotepalkinnot arvotaan osallistujien kesken.

## ILMOITTAUTUMISMAKSUT

Matka	ENNAKKOILM -31.03. menessä	ILM-15.4. menessä	ILM -28.04 menessä	JÄLKI- ILM 03.05.
10 km kaikki M/N sarjat	20 €	25 €	30€	35 €
Joukkuekisa, 3 henkilöä/joukkue*	0 €	15 €	15€	30 €
5 km M/N	10 €	15 €	20€	25 €
5 km M/N17	10 €	15 €	20€	25 €
Kävely 10 km	10 €	15 €	20€	25 €



Henk koht. ilmoittautumismaksun lisämaksu per joukkue juoksijaryhmän ilmoittautuessa mukaan joukkuekisaan kisaamaan Joukkuekisan sijoituksista.

5 hengen tai suuremmille ryhmille (urheiluseurat, Tyky-porukat) erikoishinnat ilmoittauduttaessa 31.3 mennessä. Kysy lisää toimistolta.

Jälki-ilmoittautumisen maksu voidaan ottaa vastaan käteisellä, pankki- ja luottokortilla.

## ILMOITTAUTUMINEN

- 31.03.2020 mennessä ennakoilmoittautuminen
- 15.04.2020 mennessä ilmoittautuminen
- 28.04.2020 mennessä ilmoittautuminen
- 03.05 jälki-ilmoittautuminen klo 10:45 mennessä

SÄHKÖPOSTITSE ilmoittautuminen

e-mail: [pyynikkijuoksu@outlook.com](mailto:pyynikkijuoksu@outlook.com) (nimi, sarja, osoite, kopio maksukuitista)  
28.04.2020 mennessä.

KILPAILUKALENTERI ilmoittautuminen

Lisenssiurheilijat voivat ilmoittautua <http://www.kilpailukalenteri.fi/> kautta  
28.04.2020 mennessä

POSTITSE ilmoittautuminen

Osoite: TU-38, Sarvijaakonkatu 32, 33540 TRE (nimi, sarja, osoite, kopio maksukuitista)  
28.04 mennessä.

ILMOITTAUTUMISMAKSU

Ilmoittautumismaksu maksetaan 28.04.2020 mennessä Nordean tilille  
FI30 1439 3000 1130 61

JÄLKI-ILMOITTAUTUMINEN

Jälki-ilmoittautuminen tapahtuu paikan päällä Ratinan Stadionin kisatoimistossa (aukeaa 08:30) kello 10:45 mennessä.

MUUTA

Ratinassa sinua palvelee koko tapahtuman ajan järjestäjien kisakanslia. Tänne voit jättää myös arvotavarasi Pyynikki-juoksun ajaksi. Tampereen Urheilijat -38 ry. on vakuuttanut Pyynikki-juoksun osanottajat tapahtuman ajaksi.

LISÄTIETOJA SAAT

48. Kansainvälisestä Pyynikkijuoksusta 2020 saat lisätietoja e-ail: [toimisto.tu38@gmail.com](mailto:toimisto.tu38@gmail.com),  
Jukka Heimoselta 050 317 4381, Matti Kinnariselta 0400 996 319 ja seuran toimistolta 040 938 3842.



## PYYNIKKI-JUOKSUN 3.5.2020 RYHMÄOSANOTTAJALISTA

RYHMÄ/YRIT. \_\_\_\_\_

YHDYSHENKILÖ \_\_\_\_\_

PUH \_\_\_\_\_

OSOITE \_\_\_\_\_

	Nimi	Osoite	Sarja
1.	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____
4.	_____	_____	_____
5.	_____	_____	_____
6.	_____	_____	_____
7.	_____	_____	_____
8.	_____	_____	_____
9.	_____	_____	_____
10.	_____	_____	_____
11.	_____	_____	_____
12.	_____	_____	_____
13.	_____	_____	_____
14.	_____	_____	_____
15.	_____	_____	_____
16.	_____	_____	_____
17.	_____	_____	_____
18.	_____	_____	_____
19.	_____	_____	_____
20.	_____	_____	_____
21.	_____	_____	_____
22.	_____	_____	_____
23.	_____	_____	_____
24.	_____	_____	_____
25.	_____	_____	_____

Jatka tarvittaessa toisella lomakkeella

### **TÄYTÄ NIMI JA OSOITETIEDOT TIKKUKIRJAIMIN TAI KONEELLA!**

Ryhmien maksut yhdellä pankkisiirrolla. Suoritettuanne maksun 31.03.2020 mennessä Nordean tilille FI30 1439 3000 1130 61, palauta tämä osanottolista osoitteella TU-38, Sarvijaakonkatu 32, 33540 Tampere. tai samat tiedot emaililla osoitteeseen [toimisto.tu38@gmail.com](mailto:toimisto.tu38@gmail.com) Puhelintiedustelut 040-938 3842.