



LAHEMAA V KÄIMISMARATON 2010

Koht: Lähe ja lõpp Kolgaküla Spordiklubi RADA keskuses , Kuusalu vald Harjumaa.

Kuupäev: **01. august 2010.a.**

Kohalesõit: Tallinn – Peterburi mnt. 52 km suunaga Loksa poole, kus 9,3 km näitavad viidad SK Rada keskusesse 400 m.

Tallinnast Estonia eest väikebussidega või Balti jaamast bussid Loksa, Võsu-Käsmu suunas. Väljuda LUHA peatuses, kust viidad näitavad 400 m SK Rada keskusesse.

Korraldaja: Kolgaküla Spordiklubi RADA skrada@hotmail.ee

Start: Ühislähe 42,2 km käimismaratonile **kell 10.00**

Eelregistreerimine maratonile kuni 25. juulini kaasa arvatud. Osavõtumaks 150.- kr kanda KOLGAKÜLA SPORDIKLUBI RADA a/a 1120208464 Swedbank, märkida ees- ja perekonnanimi, mobiiltelefoni number ja märgusõna “maraton”. Maratonipäeval osavõtumaks 250.-

Kontakt: Helges Mändmets 5062474 skrada@hotmail.ee ; helges@skrada.ee

Maratoniraja info: Käimismaratonile pikkus on kalassikaliselt 42,2 km. Rada kulgeb Lahemaa Rahvusparkis, mööda Valgejõe ürgoru kaldaid, parkmetsade radu ja teid. 99 % rajast asub metsateedel. Vaata ka raja karti. Kogu maratonirada on tähistatud viitade ja lintidega ning kilomeetritähistega kahanevas järjekorras.

Rajal on kolm joogi- ja söögipunkti: 15., 27. ja 37. km.

Soovitav on maratonirajale kaasa võtta mobiiltelefon. Abivajajad saavad teatada, millisel kilomeetril nad asuvad, ning korraldajad tulevad neile appi. Turvalisuse tagamiseks peavad kõik osalejad end stardis ja finisis registreerima. Alates kella 19.00 hakatakse veel rajal viibijate asukohta kontrollima.

Samuti soovitame varustada ennast „jõupulgakese” ja joogipudeliga. Viimast saab täita rajal mitmest looduslikust allikast peale ametlike joogipunktide.

NB! Iga käija on kohustatud järgima teedel liikumisel liikluseeskirju; hoidma puhtana ning mitte rikkuma loodust.

Iga käija vastutab ise oma tervisliku seisundi eest.

Lõpetamisel ootab saun ja kerge eine ning igale eelregistreerinule - **karikas** .