

PM 2019

Vers. 1/2019



Hålltider/ Aikataulu/ Event Schedule

25.10.2019 18.00-20.00 Tävlingskansliet är öppet / *The competition office is open*

26.10.2019 8.30 -18.00 Tävlingskansliet är öppet/ *The competition- office is open*

10.00 **Sista chansen att efteranmäla sig till alla distanser!** *Last chance to register to all distances*

10.30 **Sista chansen för förhandsanmälda att hämta startpaket**
Last chance for pre-registered to pick up the registration packet

10.00-18.00 **Omklädningsrum, dusch och bastu (Mariebad) öppna för deltagare!**
Changing rooms, showers and sauna (Mariebad) are open for participants

10.40 **Racebriefing**

11.00 **Start!** *(alla distanser/ all distances)*

~13.00 **Prisutdelning 5 & 10km** / *Prize award ceremony at Mariebad*


~17.00 **Prisutdelning 21,1 & 42,2km** / *Prize award ceremony at Mariebad*

Organizer:  **ÅLAND EVENT** in cooperation with

MARIEHAMNS
STAD 




VÄLKOMNA till Åland Marathon & ½ Marathon 2019

 Åland Marathon & ½ Marathon flyttade på hösten 2016 in till [Mariehamn](#) och där stannar vi kvar! Lördagen **26.10.2019** är det dags för den fjärde upplagan av **Åland Marathon & ½ Marathon** längs gångbanor i centrala Mariehamn. Samma sträckor och samma rutt som de senaste åren men **nytt tävlingscentrum** 2019 är badhuset [Mariebad](#).

Åland Marathon & ½ Marathon är ett stadslopp på en knappt 5km bana och erbjuder både hel- och halvmarathon samt 10km (Milen) och 5km (½ Milen) lopp.

Låt ditt deltagande i Åland Marathon & ½ Marathon bli ett skönt avbrott i vardagen, en liten resa till en spännande liten ö. Du kan, om du vill, komma bara för att genomföra loppet men du kan också lätt kombinera tävlingen med några dagar av andra härliga upplevelser på Åland. Läs mera vad som erbjuds t.ex. via Visit Åland (www.visitaland.org)




 In the fall of 2016 Åland Marathon & ½ Marathon moved in to the city of Mariehamn to stay! Saturday **26.10.2019** is time for the forth edition of **Åland Marathon & ½ Marathon** along footpath in central Mariehamn. The distances and the route is the same as the last years but **new competition center** 2019 is the bath house [Mariebad](#).

Åland Marathon & ½ Marathon is a city race on a route slightly shorter than 5 kilometers that offers both full- and half-marathon and also 10km and 5km races.

Let your participation in the Åland Marathon & ½ Marathon be a nice break in your everyday life, a short trip to an exciting little island.


You can, if you like, come just to participate in the race but you can also easily combine the race with a few days of other wonderful experiences in Åland. Read more about what to do for example at Visit Ålands website (www.visitaland.org)

Startpaket/ Registration packet

 Startpaketet innehåller bl.a. **nummerlapp** och **tidtagningschip**. Nummerlappen fästs med säkerhetsnålar (finns i kuvertet) synligt på framsidan av kroppen, tidtagningschippet fästs med kardborreband runt ena vristen.

Resultattiden beräknas från startskottet till att deltagaren är över mållinjen.

Startpaketen **avhämtas enligt följande:**

 Från **Team Sportia Åland** (Sparvägen 1, Maxinge Center, 22150 Jomala) på **torsdag 24.10, kl.11.00-18.00**

 Från **tävlingskansliet** (Mariebad) på **fredag 25.10 kl.18.00-20.00** och på **lördag 26.10 kl.8.30-10.30**

Obs! Efteranmälningar tas emot till kl.10.00


Ifall deltagaren avbryter tävlingen skall chippet återlämnas till tävlingskansliet utan fördröjning. Efter fullföljd tävling tar funktionärerna hand om chippet. För ej återlämnat/borttappat chip debiteras cyklisten 90€



Bib number on the front of the body





Timing chip around ankle

 The package includes i.a. **bib number** and **timing chip**. The bib number is attached with safety pins (incl. in the envelope) visible on the front of the body, the timing chip around one of the ankles with Velcro – strap.

The time is calculated from the start (starting shot) until the participant cross the finish line.

Registration packets are **picked up as follows:**


 From **Team Sportia Åland**, (Sparvägen 1, Maxinge Center, 22150 Jomala) on **Thursday 24.10** at **11.00 am -6 pm**

 From **the race office** (Mariebad) on **Friday 25.10** at **6-8 pm** and **Saturday 26.10** (raceday) at **8.30-10.30 am**

Note! The late – registration closes at 10.00!

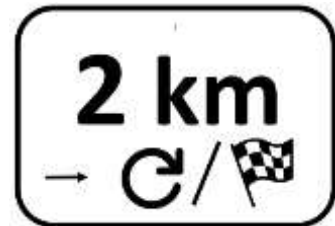
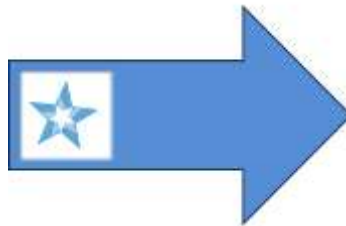
If a participant cancel the race, the chip shall be returned to the race office without delay. After finishing the race to organizers take care of the chip. For non-returned / lost the chip the participant will be charged 90€

Bansträckning/ Route description


 Åland Marathon & ½ Marathon genomförs längs gångbanor i Mariehamn på en 4701 m bana. Underlaget består av både asfalt (ca 3/5) och grus (ca 2/5). Banan är kontrollmätt av legitimerad banmätare i juni 2017.

Banan är märkt med kalkning och pilar. På de ställen som det finns funktionärer följs deras anvisningar, i **övrigt följer deltagarna vanliga trafikregler**.

Längs banan finns kilometermarkering (4km, 3km, 2km, 1km) som visar hur långt det är kvar till varvning/målgång.



Examples of marking along the route; liming, arrows and km –signs

 Åland Marathon & ½ Marathon -participants run along the footpaths of Mariehamn, on a 4701 m track. The substrate consists of both asphalt (about 3/5) and gravel (about 2/5). The route is measured by a legitimized surveyor in June 2017.

The course will be marked by liming and arrows. In places with officials their instructions are followed, **otherwise normal traffic rules are followed**. Along the track there are signs (4km, 3km, 2km, 1km) showing the distance to a new lap / finish.

Marathon 42,2km



Start: aningen söderut (114m) från mållinjen (märkt med Start 42,2km - skylt)

Mål: enligt kartan

Varv 1: 4587m

Varv 2-9 hela varv (8 x 4701m = 37608m)



Start: slightly south (114m) from the finish line (marked with Start 42,2km – sign)

Finish: according to the map

Lap 1: 4587m

Laps 2- 9 full laps (8 x 4701m = 37608m)

½ marathon 21,1km



Start: mitt emot 42,2km starten, på andra sidan Österleden (märkt med Start 21,1km -skylt)

Mål: enligt kartan

Varv 1: 2296m

Varv 2-5: 4 hela varv (4 x 4701m = 18804m)



Start: opposite the 42,2 km start, on the other side of the Österleden (marked with 21,1km -sign)

Finish: according to the map

Lap1: 2296m

Lap 2-5: 4 full laps (4 x 4701m = 18804m)



Åland Marathon & 1/2 Marathon, 10 km, 5 km



Milen, 10 km



Start: vid Mariebad, springer först norrut enligt markerad rutt därefter in på banan och fortsätter söderut (märkt med Start 10km- skylt)

Mål: enligt kartan

Varv 1 (598m): se liten bild på kartan

Varv 2-3: 2 hela varv (2x 4701m = 9402m)



Start: at Mariebad, first run north according to the marked route then onto the track and continue south (marked with Start 10km -sign)

Finish: according to the map

Lap 1 (598m): see small picture on the map

Lap 2-3: 2 full laps (2x 4701m = 9402m)

½ milen, 5 km



Start: aningen norrut (299m) från mållinjen (märkt med Start 5km- skylt)

Mål: enligt kartan

Varv 1 (299m): springer sista delen av ett normalt varv

Varv 2: 1 helt varv (1x4701m)



Start: slightly north (229m) from the finish line


Finish: according to the map

Lap 1 (299m): running the last part of the normal route


Lap 2: 1 full lap (1x4701m)



Vätskestation/ Service point

 Servicepunkt (vatten, Powerade-sportdryck, äppelsaft, kaffe, bullar, bananer, saltgurka och godis) finns vid varvnings-/ mållinjen och är tillgänglig för alla ca var 5:e km. Sportgelé delas inte ut. Egen langning tillåten.

Undvik att skräpa ner vår natur! Ev. skräp slängs i soppåsar som finns vid vätskestationen.

 Service point (water, sports drink, applejuice, coffee, buns, bananas, pickles and sweets) are available after every lap/ at the finishline.

Sports jelly are not available. Your own drinks / snacks are permitted.


Please don't litter our nature! Bring debris from e.g. energy bars to the finish line.




The servicepoint in cooperation with Powerade and Varuboden på Åland



Vi återvinner / We recycle

 Glasen, muggarna och skedarna som används vid vätskekontrollerna är komposterbara och separeras därför från övrigt avfall.

Hjälp oss att sortera genom att använda rätt kärl vid servicestationerna - tack!


 The glasses, mugs and spoons used for the fluid controls are compostable and therefore be separated from other waste.

Help us sort by using the right vessels at the service stations – thank you!





Första hjälp/ First aid

 FH-utrustning finns på tävlingsområdet. **Vid allvarlig olycka, kontakta 112!**


 First –aid kit available at the competition area. **In case of a serious accident, call 112!**

Hittegods/ Lost property


 Lämnas till tävlingsarrangörerna, som förvarar dem under pågående säsong (t.o.m. 31.10.2019) om de inte har hämtats under tävlingshelgen. Efter säsongen inlämnas kvarlämnade saker till välgörenhetsorganisation.

 Handed to the organizers who keep them during the current season (until 31.10.2019) if they haven't been collected during the competition weekend. After the season, leftovers are submitted to charity organizations.

OBS!/ Note!

 Arrangörerna har rätt att fotografera och filma deltagarna under tävlingsdagen för att använda materialet i kommande marknadsföring av evenemanget.

Medverkan i Åland Marathon & ½ Marathon sker på egen risk. Tävlingsarrangören har inget ansvar för eventuella olyckor som sker under tävlingens gång. **Deltagarna rekommenderas att ha en egen olycksfallsförsäkring.**


 The participants gives the race organisation the right to use pictures and film material taken during the race to be used free of rights in the future marketing of the event.

Participation in Åland Marathon & ½ Marathon at your own risk. The Organizers is not responsible for any accidents that occur during the competition.

Participants are recommended to have their own accident insurance.

Priser och prisutdelning/ Prizes and prize award ceremony

 Alla deltagare får en Åland Marathon-medalj vid målgång.

 All participants will get a Åland Marathon –medal at the finish line




Medals to all participants




ÅM – championships prize

Milen (10km) & ½ Milen (5km)


 Pokaler till de tre bästa i klasserna P13 och F13. Sponsorpris till de tre bästa i klasserna P19 och F19.

Prisutdelning äger rum på **lördag 26.10, ca kl.13.00** på Mariebad


 Trophies for the top three in the boys 13 and girls 13- classes. Sponsor prizes to the top three in the boys 19 and girls 19- classes.

Prize award ceremony on **Saturday 26.10, approx. at 1:00 pm** at Mariebad

Marathon & ½ Marathon

 Sponsorpris till de tre bästa i varje klass (H/D, H/D40+, H/D60+)

Prisutdelning äger rum på **lördag 26.10, ca kl.17.00** på Mariebad

 Sponsor prizes to the top three in all classes (M/W, M/W40+, M/W60+)

Prize award ceremony on **Saturday 26.10, approx. at 5:00 pm** at Mariebad

Därtill.../ Thereto...

 De tre **snabbaste åländska** herrarna resp. damerna på marathon-sträckan (oberoende av vilken klass de deltar i) premieras **med ÅM-mästerskapstecken**.

För att kunna tävla om ÅM-titeln behöver deltagaren vara medlem i en idrottsförening som är ansluten till Ålands Idrott.

 The three **fastest Ålandic** gentlemen resp. ladies on the marathon distance (regardless of the class in which they participate) are awarded **with ÅM championship prizes**. In order to compete for the ÅM title, the participant needs to be a member of a sports association that is affiliated with Ålands Idrott.

Resultat/ Results at www.alandmarathon.ax/results

Interested in races 2020?



ALAND EVENT

Käringsunds Loppet

SOMMARLOPPET

TRAIL RUN

Käringsunds triathlon

ÅLAND SWIMRUN

Read about all our races www.alandevent.ax

Övrig service/ Other service

Massage



På Mariebads SPA-avdelning finns två massageföretag – **Team MassageNu** och **Skärgårdsmassören** (Tor-Erik Bonn) som båda är redo att erbjuda sina tjänster för Åland Marathon & ½ Marathons deltagare.

Båda är **på plats på tävlingsdagen** (lördag 26.10) kl. **9.30-18.00**. Om massage önskas på fredag kan det bokas på förhand via respektive företag.

Läs mera om behandlingar, pris och kontaktuppgifter på www.alandmarathon.ax



At Mariebad there are two massage companies – **Team MassageNu** and **Skärgårdsmassören** (Tor-Erik Bonn) who are both ready to offer their services to Åland Marathon & ½ Marathon participants.

Both will **be on site on the competition day** (Saturday 26.10) **from 9:30 am to 6 pm** – just drop in!

If you wish to have massage on Friday it can be booked in advance through the respective companies.

Read more about treatments, prices and contacts at www.alandmarathon.ax



Matsservering/ Foodservice



På fredag 25.10 kan du ladda inför lördagens med Pasta al Arrabiata eller Pasta Gamberetti för 11,90€ hos **Sittkoffska gården**

On Friday 25.10 you can prepare for the race with Pasta al Arrabiata or Pasta Gamberetti for 11,90€ at **Sittkoffska gården** (<https://sittkoffska.ax/>)



Thai Orchid (<https://www.facebook.com/Thai-Orchid-131640280361811/>) inne i tävlingscentrum Mariebad erbjuder goda thailändska rätter, kaffe, läsk, glass etc Från deras fönster kan du se loppets varvningar och målgång!

Thai Orchid inside the competition center Mariebad sell good Thai dishes, coffee, soft drinks, ice cream etc From their windows you can see the participants going for a new lap and/ or finishing the race!



Ålands nyaste food truck **Me Gusta** (<https://www.facebook.com/eatwithmegusta/>) finns på lördag utanför Mariebad - lätt för åskådare att få i sig något gott och mättande medan de hejar på sitt gäng och även nära till hands för den hungrige löparen som vill ha mat direkt efter avslutat lopp!

Åland's newest food truck **Me Gusta** will be outside Mariebad on Saturday - easy for spectators to get something tasty to eat while cheering on their friends and also close at hand for the hungry participant who wants food right after finishing race.



TACK till sponsorer och samarbetspartners 2019

