

Juoksemaan!

RIL-Run vuoden 2019 ohjelma

RIL-Run on vapaaehtoistyöhön perustuva yhteisö, johon kuuluu juoksun harrastajia Suomen Rakennusinsinöörien Liitto RIL:istä. RIL-Run tapahtumat ovat pääosin maksuttomia, ja niihin olet tervetullut, vaikka et olisikaan RIL:in jäsen. Tapahtumien tavoitteena on sopia sekä miehille että naisille -teekkarista senioriin. RIL-Runin kotisivut ovat osoitteessa ril.fi / jäsenyys / RIL-KLUBI / RIL-Run.

- **pe 15.3 RIL-Run kierros Tampereella**

Juoksu-, hölkkä- tai kävelylenkki ja lenkkisauna Tampereen yliopistolta käsin. Matkan pituus enimmillään n. 12 km. Kokoontuminen 16:30 ja lenkille lähtö 17:00. **Isäntänä** Reijo Kouhia. **Ilmoittaudu** RIL-tapahtumien kautta viimeistään tapahtumaa edeltävänä maanantaina. **Tiedustelut** ja peruutukset risto.kiviluoma et welho.com.

- **pe 29.3 RIL-Run kierros Kampissa**

Juoksu-, hölkkä- tai kävelylenkki ja lenkkisauna. Matkan pituus enimmillään n. 12 km. Kokoontuminen 16:30 osoitteessa Kansakoulukatu 3 ja lenkille lähtö 17:00. Helsingin kaupungin saunatilat toimivat pukutiloina. **Isäntänä** Jukka Tarkkala. **Ilmoittaudu** RIL-tapahtumien kautta viimeistään tapahtumaa edeltävänä maanantaina. **Tiedustelut** ja peruutukset risto.kiviluoma et welho.com.

- **la 13.4 RIL-Run kierros Veräjänmäessä**

Juoksu-, hölkkä- tai kävelylenkki ja lenkkisauna. Matkan pituus enimmillään n. 12 km. Tapahtumakeskuksena yksityistilat Veräjänmäessä (varustesäilytys, suihkut ja sauna käytössä). Kokoontuminen 14:30 ja lenkille lähtö 15:00. **Isäntänä** Reijo Kouhia. **Ilmoittaudu** RIL-tapahtumien kautta viimeistään tapahtumaa edeltävänä maanantaina. **Tiedustelut** ja peruutukset risto.kiviluoma et welho.com.

- **pe 17.5 RIL-Run kesäkierros**

Juoksu-, polkujuoksu-, hölkkä- tai kävelylenkki Espoon Rantaraitin maisemissa ja illanvietto. Erimittaisia reittejä n. 25 km asti. Tapahtumakeskuksena yksityistilat Nuottalahdessa (varustesäilytys, suihkut ja sauna käytössä). Kokoontuminen 16:30 ja lenkille lähtö 17:00. **Isäntänä** Risto Kiviluoma. **Ilmoittaudu** RIL-tapahtumien kautta viimeistään tapahtumaa edeltävänä maanantaina. **Tiedustelut** ja peruutukset risto.kiviluoma et welho.com.

- **to 6.6 Cooperin testi ja ratamatkat**

Cooperin testi ja ratamatkajuoksua (100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m ja 10000 m) järjestetään Otaniemien urheilupuiston juoksuradalla Espoossa. Voit osallistua yhteen tai useampaan lajiin. Uudet lajiennätykset miesten, naisten, seniormiesten ja seniorinaisten sarjoissa ikuistetaan RIL-Run ennätysten kirjaan. Kokoontumien pääkatsomon edessä 17:00. **Isäntänä** Risto Kiviluoma. **Ilmoittaudu** RIL-tapahtumien kautta viimeistään tapahtumaa edeltävänä maanantaina. **Tiedustelut** ja peruutukset risto.kiviluoma et welho.com.

- **la 3.8 RIL-Run 2019!**

RIL-Run 2019 juostaan Hämeenlinnassa. Samalla ratkaistaan RILin juoksumestaruudet. Sarjoina on miehille, naisille, seniorimiehille ja se-

niorinaisille 10 km, ½-maratoni ja täysi maratoni. Juoksun jälkeen yhteinen ravintolaillallinen ja palkintojenjako, jonka kustannukset ovat osittain tai kokonaan tuetut. Sarjavoittajat palkitaan tavarapalkinnoilla, ja heidän nimensä ikuistetaan RIL-Run pokaaliin. Tapahtuma järjestetään Hämeenlinnan kaupunkimaratonin yhteydessä.

Ilmoittautuminen, maksut, lisätiedot ja juoksuohjeet hameenlinnan-kaupunkimaraton.sporttisaitti.com. **Ilmoittaudu myös RIL-tapahtumien kautta** viimeistään tapahtumaa edeltävänä maanantaina, jolloin olet mukana RIL-Run:issa. **Tiedustelut** risto.kiviluoma et welho.com.

- **la 5.10 RIL-Run syyskierros Hangossa**

Juoksu-, hölkkä- tai kävelylenkki Hangon merellisissä maisemissa ja illanvietto. Lenkin pituus n. 12 km. Samana päivänä Hangossa järjestetään myös Itämeri Maraton, jossa voi juosta pitempiä matkoja. Tapahtumakeskuksena Hangon kylpylä, Merikatu 2. Kokoontuminen 14:00 ja lenkille lähtö 14:30. Lenkin ja palautumisen jälkeen yhteinen ravintolaillallinen (omakustanteinen). **Isäntänä** Tom Schmidt. **Ilmoittaudu** RIL-tapahtumien kautta viimeistään tapahtumaa edeltävänä maanantaina. **Tiedustelut** ja peruutukset risto.kiviluoma et welho.com.

- **pe 1.11 RIL-Run kierros Kampissa**

Juoksu-, hölkkä- tai kävelylenkki ja lenkkisauna. Matkan pituus enimmillään n. 12 km. Kokoontuminen 16:30 osoitteessa Kansakoulukatu 3 ja lenkille lähtö 17:00. Helsingin kaupungin saunatilat toimivat pukutiloina. **Isäntänä** Jukka Tarkkala. **Ilmoittaudu** RIL-tapahtumien kautta viimeistään tapahtumaa edeltävänä maanantaina. **Tiedustelut** ja peruutukset risto.kiviluoma et welho.com.

- **pe 29.11 RIL-Run kauden päätös**

RIL-Run juoksuvuoden päätöstapahtuma:

- juoksu-, hölkkä- tai kävelylenkki. Matkan pituus enimmillään n. 12 km
- lenkkisauna, ruokaa ja juomaa
- RIL-Run pikkujoulu.

Juoksun jälkeen suoritetaan vuonna 2019 RIL-Run tapahtumiin osallistuneiden kilometriyhteenveto miesten, naisten, seniormiesten ja seniorinaisten sarjoissa. Eniten kilometrejä keränneiden nimet ikuistetaan RIL-Run ennätysten kirjaan.

Kokoontuminen 16:30 ja lenkille lähtö 17:00. Juoksun jälkeen jatketaan sauna ja pikkujouluosuudella n. 18:30. Paikka on pääkaupunkiseudulla ja vahvistetaan myöhemmin. Mukaan voit tulla vaikka et lenkille pääsisikään. **Isäntänä** Risto Kiviluoma. **Ilmoittaudu** RIL-tapahtumien kautta viimeistään tapahtumaa edeltävänä maanantaina. **Tiedustelut** ja peruutukset risto.kiviluoma et welho.com.



2018 Turku



2017 Vantaa



2016 Kuopio



2015 Hanko



2014 Tampere



2013 Jyväskylä