

Juoksemaan!

RIL-Run vuoden 2021 ohjelma

RIL-Run on vapaaehtoistyöhön perustuva yhteisö, johon kuuluu juoksun harrastajia RIL ry:stä. 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. Järjestettyjen tapahtumien valokuvia on osoitteessa [instagram.com/RIL_Run](https://www.instagram.com/RIL_Run). Kaikkiin RIL-Run tapahtumiin voi osallistua tapahtumapäivänä myös etäjuoksulla. Etäjuoksujen tiedot voi lähettää sähköpostilla risto.kiviluoma@etwelho.com tai RIL-Run Instagram tilille. Muutokset ja lisätapahtumat ovat mahdollisia – ajantasaiset tiedot ovat RILin tapatumakalenterissa.

• la 6.3 RIL-Run Nuottalahdessa ja etäjuoksupäivä

Kauden avaus juoksu- tai kävelylenkki Espoon Rantaraitin maisemissa. Eri mittaisia reittejä n. 20 km asti. Tapahtumakeskuksena yksityistilat Nuottalahdessa (varustesäilytys, suihkut ja sauna käytössä). Lenkille lähtö 14:00. Voit osallistua myös etäjuoksulla. Lähetä silloin päivän loppuun mennessä tiedot edetystä matkasta ja ajasta, mieluusti valokuvien kera. **Isäntänä** Risto Kiviluoma. **Ilmoittaudu** RIL-tapahtumien kautta viimeistään tapahtumaa edeltävänä maanantaina. **Tiedustelut** ja peruutukset risto.kiviluoma@etwelho.com.

• la 10.4 RIL-Run Lauttasaarella ja etäjuoksupäivä

Juoksu-, polkujuoksu- tai kävelylenkki pitkin Lauttasaaren sivupolkuja. Reitin pituus enimmillään n. 11 km. Lenkille lähtö Lauttasaaren urheilupuiston parkkipaikalta 10:00. Voit osallistua myös etäjuoksulla. Lähetä silloin päivän loppuun mennessä tiedot edetystä matkasta ja ajasta, mieluusti valokuvien kera. **Isäntänä** Risto Kiviluoma. **Ilmoittaudu** RIL-tapahtumien kautta viimeistään tapahtumaa edeltävänä maanantaina. **Tiedustelut** ja peruutukset risto.kiviluoma@etwelho.com.

• ke 28.4 RIL-Run Vierumäellä ja etäjuoksupäivä

Juoksu-, polkujuoksu- tai kävelylenkki Vierumäellä. Eri mittaisia reittejä. Tapahtumakeskuksena yksityiskäytössä oleva RIL Vierumäen huvila (varustesäilytys, suihkut ja sauna käytössä). Kokoontumiset ja lenkille lähdöt sopimuksen mukaan. Voit osallistua myös etäjuoksulla. Lähetä silloin päivän loppuun mennessä tiedot edetystä matkasta ja ajasta, mieluusti valokuvien kera. **Isäntänä** Risto Kiviluoma. **Ilmoittaudu** RIL-tapahtumien kautta viimeistään tapahtumaa edeltävänä maanantaina. **Tiedustelut** ja peruutukset risto.kiviluoma@etwelho.com.

• to 10.6 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 16:30. Voit osallistua myös etäjuoksulla valitsemallasi juoksuradalla. Lähetä silloin päivän loppuun mennessä tiedot radasta, matkasta ja ajasta, mieluusti valokuvien kera. **Isäntänä** Risto Kiviluoma. **Ilmoittaudu** RIL-tapahtumien kautta viimeistään tapahtumaa edeltävänä maanantaina. **Tiedustelut** ja peruutukset risto.kiviluoma@etwelho.com.

• la 18.9 RIL-Run 2021!

RIL-Run 2021 juostaan Espoon Otaniemestä käsin. Samalla ratkaistaan RILin juoksumestaruudet. Sarjoina ovat miehille, naisille, seniorimiehille ja seniorinaisille 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 Espoon Rantamaratonin yhteydessä, jonka johdosta 10 km matkan voi jouta sunnuntaina 19.9 Rantakympin yhteydessä.

Voit myös osallistua lauantaina 18.9 etäjuoksulla valitsemallesi kisamatkalle. Lähetä silloin klo 20 mennessä tuloksesi ja juostu matka; mieluusti tuloksen todentavan reittijäljen kera. Etäjuoksutulos voidaan hyväksyä voittotulokseksi, jos sarjan voittajasta ei ole epäselvyyttä (aikaero kilpailijoihin on suuri suhteessa reittien eroihin). Muussa tapauksessa voittaja valitaan Espoon rantamaratonin reitin juosseista.

Ilmoittautuminen, maksut, lisätiedot ja juoksuohjeet rantamaraton.fi. **Ilmoittaudu myös RIL-tapahtumien kautta** viimeistään tapahtumaa edeltävänä maanantaina, jolloin olet mukana RIL-Run:issa. **Tiedustelut** risto.kiviluoma@etwelho.com.

• la 2.10 RIL-Run Hangossa ja etäjuoksupäivä

Juoksu- tai kävelylenkki Hangon merellisissä maisemissa ja illanvietto. Matkan pituus on vapaasti valittavissa. Lenkille lähtö 14:00. Lenkin ja palautumisen jälkeen yhteinen ravintolaillallinen (omakustanteinen). Voit osallistua myös etäjuoksulla. Lähetä silloin päivän loppuun mennessä tiedot edetystä matkasta ja ajasta, mieluusti valokuvien kera. Juosta voi myös Itämeri Maratonin yhteydessä (itamerimaratoni.com), jos se järjestetään samana päivänä, tai RIL-tapahtuma päätetään siirtää sen päivään.

Isäntänä Tom Schmidt. **Ilmoittaudu** RIL-tapahtumien kautta viimeistään tapahtumaa edeltävänä maanantaina. **Tiedustelut** ja peruutukset risto.kiviluoma@etwelho.com.

• pe 3.12 RIL-Run kauden päätös

RIL-Run juoksuvuoden päätöstapahtuma:

- juoksu- tai kävelylenkki. Matkan pituus n. 10 km
- lenkkisauna ja RIL-Run pikkujoulu.

Juoksun jälkeen suoritetaan vuonna 2021 RIL-Run tapahtumiin osallistuneiden kilometriyhteenveto miesten, naisten, seniormiesten ja seniorinaisten sarjoissa. Eniten kilometrejä keränneiden nimet ikuistetaan RIL-Run ennätysten kirjaan. Voit osallistua myös etäjuoksulla. Lähetä silloin päivän loppuun mennessä tiedot edetystä matkasta ja ajasta klo 20 mennessä, mieluusti valokuvien kera.

Lenkille lähtö 18:00. Juoksun jälkeen jatketaan sauna- ja pikkujouluosuudella n. 19:30. Paikka on pääkaupunkiseudulla (alustavasti Poliisien kesäkodin sauna Lauttasaarella) 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@etwelho.com.



2020 Helsinki



2019 Hämeenlinna



2018 Turku



2017 Vantaa



2016 Kuopio



2015 Hanko



2014 Tampere



2013 Jyväskylä