

www.nicerun.fi

NICE RUN

UPEA JUOKSUJUHLA. VAIN NAISILLE.
EN SKÖN LÖPARFEST. ENBART FÖR KVINNOR.



5 KILOMETRIÄ 7 KAUPUNGISSA
5 KILOMETER BARA FÖR TJEJER I 7 STÄDER

ESPOO/ESBO 4.6 • FORSSA 5.6 • MIKKELI/ST. MICHEL 6.6 • JYVÄSKYLÄ 7.6 • OULU/ULEÅBORG 12.6
VAASA/VASA 13.6 • TAMPERE/TAMMERFORS 14.6



SPORT
Suomen suurin naisten liikuntalehti



UPEA JUOKSUJUHLA VAIN NAISILLE!

EN SKÖN LÖPARFEST ENBART FÖR KVINNOR!

Nice Run on alkukesän upea juoksujuhla kaikenikäisille naisille. Voit juosta, hölkätä tai kävellä 5 km omaan tahtiisi. Nice Run järjestetään arki iltaisin, jotta voit käyttää viikonlopun muihin aktiviteetteihin.

Nice Run är försommarens sköna löparfest för kvinnor i alla åldrar.



VÅR RUSET EUROOPAN SUURIN JUOKSUSARJA

Nice Run on ollut olemassa Ruotsissa jo 16 vuotta nimellä Vår Ruset. Vuonna 2006 Vår Ruset järjestettiin 17 kaupungissa ympäri koko Ruotsin. Nämä kilpailut keräsivät yhteensä n. 142 000 osanottajaa. Näin ollen Vår Ruset on Euroopan suurin juoksusarja Vår Ruset tuli Suomeen 2005 nimellä Nice Run.

VÅR RUSET - EUROPAS STÖRSTA LÖPARSERIE

Nice Run har funnits i Sverige i 17 år under namnet Vår Ruset. År 2006 genomfördes Vår Ruset i 17 städer över hela Sverige och samlade totalt 142 000 deltagare. Vår Ruset är därmed Europas största löparserie. År 2006 löptes Nice Run i Finland i 6 städer och samlade nästan 5000 deltagare.

Reittikuvaukset

ESPOO/ESBO 4.6

Espeen tapahtumakeskuksena toimii Tapiolan Leimuniitty. Reitti on tasainen ja helppo. Leimuniityltä reitti kulkee Otsolahden rantaa myötäillen Länsiväylän ali aivan meren rantaan. Sen jälkeen kierretään Karhusaari aivan vesirajaa myöten. Näkymä merelle mäntymetsän siimeksestä on unohtumaton idylli. Karhusaaren taidekeskuksen puutarhan jälkeen palataan Länsiväylän ali sen pohjoispuolelle, jossa reitti ohittaa mahtavan Keilalahden. Toisella puolella on uutta suomalaista arkkitehtuuria ja toisella Keilalahden ilta-auringossa. Karhusaarentien alituksen jälkeen ollaankin Otsolahden Itärannassa, josta upeaa nurmientä riittää maaliin saakka. Alusta on valtaosin soraa, osittain asfalttia ja nurmea.

NICE RUN BANAN I ESBO

Evenemangcentrum för Nice Run i Esbo är Flamängens i Hagalund. Banan är flack och lättlopt. Från Flamängens slingrar sig banan längs Björnvikens strand under Västerleden ända till havsstranden. Därefter rundar löparna Björnholmen

precis vid vattnet. Vyn genom tallskogen mot havet är en oförglömlig idyll. Efter Björnholmens konstcentrums trädgård återvänder man under Västerleden till norra sidan där banan passerar den mäktiga Kägelviken. På ena sidan finns ny Finsk arkitektur och på andra sidan Kägelviken i kvällsolen. Efter att ha passerat under Björnholmsvägen är vi vid Österstranden vid Björnviken varefter det fina

Yhteystiedot/ Kontaktuppgifter:

 **Esbo IF**
Håkan Blomberg
046-8509200
espo@nicerun.fi

FORSSA 5.6.

Tapahtumapaikkana on upea Wahrenin puisto kaupungin sydämessä, Forssan Klubin vieressä. Reitti kiertää upeissa jokirantamaisemissa kohti Kaikulan asuntoaluetta josta palataan joen toista puolta idylliseen Wahrenin puistoon. Matkan pituus 5,3 km

NICE RUN BANAN I FORSSA

Den vackra ruten går längs åar

och bostadsområden. Starten och målet är i den idylliska Wahren-parken. Största delen av den 5,3km långa ruten är grusväg.

Yhteystiedot/ Kontaktuppgifter:

 **Forsan Salama**
Jouko Lehtonen
0500-498 480
forssa@nicerun.fi

MIKKELI 6.6.

Lähtö- ja tapahtumapaikkana on konsertti- ja kongressitalo Mikaelin avara ja luonnonkaunis ympäristö, joka sijaitsee vain noin kilometrin etäisyydellä Mikkelin keskustasta. Upea ja innostava reitti kiertää monipuolisessa ja harrastajalle soveltuvassa maastossa. Alkumatkan 3,5 km taivalletaan polveilevalla ja metsäisen rauhallisella Kalevankankaan ulkoilureitillä. Loppuhuipennuksena kierretään n. 1,5 km:n näköalareitti Pankalammen ympäri kohti maalia ja Mikaelin pihojen pikniknurmikoita.

RUTTEN I ST. MICHEL

Konsertt- och kongresshuset Mikael fungerar som händelsecentrum för

Nice Run i St. Michel. Det natursköna området bjuder på en fantastisk vacker bana i en mångsidig och växlande terräng. De första 3,5 kilometrarna går längs skogsrutter och de sista 1,5 km rundrar den vackra Pankalampi sjön. Sedan väntar Mikael och Pikniken på gräsmattorna vid Mikael.

Yhteystiedot/ Kontaktuppgifter:

 **Mikkelin Kilpa-veikot ry.**
Riikka Piispa
0440 367 606
mikkeli@nicerun.fi

JYVÄSKYLÄ 7.6.

Nice Runissa käytetään ko. rantaraitin länsipään reittiä eli Siltakatua ja Jyväsjärven Siltaa pitkin "oikaistaan" toiselle puolelle. Reitti on tasainen ja kulkee Jyväsjärven kauniissa rantamaisemissa koko matkan (hieman vajaa 5km). Lähtö- ja maalipaikkana Mattilanniemi, jossa mm. parkkipaikkoja ja laajat nurmialueet. Reitti: Mattilanniemi - Rantaväylä - Siltakatu - Ainolanranta - Ainola - Ylistönrinne - Korkeakoskenlahti - Mattilanniemi.



PIKNIK VIHერიÖLLÄ

Voit ilmoittautua Nice Run-juoksuun joko yksilönä tai yhtenä osanottajana Nice Run-ryhmässä.

Tarjoamme piknikin kaikille ryhmille. Maalissa ryhmä saa runsaan piknik-kassin. Sitten vaan nurmelle juhlimaan.

Ryhmä koostuu kuudesta juoksijasta. Pienempiä tai suurempia ryhmiä ei voi ilmoittaa. Kaikki juoksijat tulee ilmoittaa samalla kertaa. Kerää kokoon kuusi osanottajaa työkavereistasi, naapureistasi tai jumppakavereistasi, ja ilmoita teidät ryhmänä.

PICKNICK I GRÖNGRÄSET

Du kan anmäla dig till Nice Run som individuell deltagare eller som deltagare av en Nice Run-grupp. Alla grupper bestående av sex deltagare bjuds på picknick efter loppet. Vid målet får gruppen en välfyllt picknick-kasse. Sedan är det fest i gröngräset. Gör så här: Samla ihop sex deltagare bland dina arbetskamrater, grannar eller gympakompisar och anmäl er som en grupp.

KOKO ILLAN NICE RUN-JUHLA

Nice Run tarjoaa sinulle hyvän palvelun:

- Yhteisen alkuperästyttö ennen lähtöä
- Kaksi juoma-asemaa reitin varrella
- Maalissa kaikki saavat Nice Run-mitalin
- Juoksijoille tarjolla mm. hedelmiä ja juomaa
- Matka on 5 kilometriä
- Piknik maalissa kaikille kuuden hengen joukkueiden jäsenille
- Ei ajanottoa. Jokainen voi tarkistaa aikansa suuresta digitaalikellosta maalissa
- Juoksun jälkeen arvotaan hienoja palkintoja
- Maalissa voit ostaa Nice Run t-paidan
- Tärkeintä on, että kaikki viihtyvät tarvitsematta kokea kilpailupaineita.

EN HELKVÄLL MED NICE RUN

Du får fin service under Nice Run

- Vi har en gemensam uppvärmning före start
- Längs banan finns två vätskekontroller
- Vid målet får alla deltagare en Nice Run medalj
- Löparna bjuds på bl.a frukt och dryck
- Distansen är 5 kilometer
- Alla som ingår i ett lag eller en grupp på sex löpare får njuta av picknick efter loppet
- Det är ingen tidtagning. Var och en kan istället själv kontrollera sin tid på en stor digitalklocka vid målet
- Efter loppet utlottas ett antal fina priser
- Vid målet kan du köpa Nice Run t-shirten
 - Det viktiga är att alla trivs och får möjlighet att njuta av en lätt bana utan att behöva känna någon press



**JUONTAJANA
MARCO
BJURSTRÖM**

Järjestäjät / Arrangör
Esbo IF
Forssan Salama Ry
Vasa IS
Tampereen Pyrintö
Mikkelin Kilpa-veikot Ry
Jyväskylän kenttärheilijät
Oulun NMKY
Yhteistyössä Vår Ruset Ruotsissa

WWW.NICERUN.FI

NICE RUN RUTTEN I JYVÄSKYLÄ

Den vackra Nice Run banan i Jyväskylä går hela 5km runt sjön Jyväsjärvi. Banan är jämn och lättlöpt. Start och mål-området är Mattilanniemi. Där finns parkeringsplatser och stora gräsmattor.

Rutten: Mattilanniemi- Ranta-väylä- Siltakatu- Ainolanranta- Ainola- Ylistönrinne- Korkeakoskenlahdi- Mattilanniemi

Yhteystiedot/Kontaktuppgifter:

**Jyväskylä
Kenttärheilijät ry**
Eine Järvinen
050 924 6555
jyvaskyla@nicerun.fi

OULU/ ULEÅBORG 12.6.

Lähtö- ja tapahtumapaikkana on kylpylähotelli Edenin lähiympäristö. Juoksureitti myötäilee upeita merenrantamaisemia Hietasaaren kauniissa, vanhassa huvilamyljöössä. Juoksun jälkeen piknik- eväät nautitaan Nallikarin puisto- ja hiekkaranta-alueella. Halutessa iltaa voi jatkaa kylpylä Edenin palveluista nauttien.

Som start och evenemangcentrum fungerar spa-hotellet Eden med omgivning. Rutten går längs vackra strandvyer i en gammal villa-miljö. Efter att ha avverkat rutten njuts pikniken i Nallikari park- och sandstrandmiljö.

Yhteystiedot/ Kontaktuppgifter

ONMKY/KKM
Taina Linna
046-8426784
oulu@nicerun.fi

VAASA/VASA 13.6

Nice Run lähtöalue sijaitsee kauniilla Hietalahden puistoalueella, joka on vaasalaisten suosima ulkoilualue sekä kesäisin että talvisin. Lähtö on Hietalahden Villan luota ja myös maalialue on samassa paikassa. Reitti suuntautuu moottoritien alitse jäähallin alikulun kautta kohti ns. makasiinirantaa kulkien soratietä pitkin Gustavsborgin uimarannan ohitse vankilan kautta räätälinsaareen, jossa on kääntöpaikka. Vankilan luota reitti jatkuu samaa kaunista merenreittiä pitkin pesäpallostadionin risteukseen, josta reitti suuntautuu kohti maalialuetta Hietalahteen.

NICE RUN RUTTEN I VASA

Starten och målet i Vasa Nice Run går från Sandvikens villa. Rutten går under motorvägen mot Magasin stranden och längs grusvägar förbi Gustavsborgs simstrand och fångelset vidare mot Skraddarön där rutten vänder. Från fångelset fortsätter rutten längs samma vackra havsstrand till bobollstadions korsning varifrån rutten går mot målområdet och den väntande pikniken vid Sandvikens villa.

Yhteystiedot/Kontaktuppgifter:

**Vasa Idrottssällskap
r.f (VIS)**
Jukka Lehto
050-4038586
vaasa@nicerun.fi

TAMPERE/ TAMMERFORS 14.6

Reitin lähtöalue on Nalkalan nurmientä Hämeenpuiston eteläpäässä. Reitti lähtee Nalkalankatua pitkin kohti Laukontoria jatkuen kevyenliikenteen siltaa ohi Kehräsaaren. Koskikeskuksen edestä käännytään kohti Ratinaa Ratinan Suvantoa seuraten. Reitti jatkuu Pyhäjär-

ven rannassa Viinikanlahden kävelytieltä Soutu- ja melontakeskukseen asti, jossa on kääntöpaikka. Reitti on enimmäkseen sora- ja hiekkatietä. Alussa on myös asfalttia. Korkeuserot ovat vähäiset. Lähtö- ja maalialue on Nalkalan nurmikenttä. Piknikalue on lähtö- ja maalialue. Huolto järjestetään lähtö- ja maalialueen läheisyteen.

NICE RUN RUTTEN I TAMMERFORS

Som start och målområde i Tammerfors fungerar Nalakala grässlätter. Den vackra rutten går mestadels längs grus- och sandvägar. Höjdskillnaderna är små. Längs rutten ser vi Ratina stadion, Pyhäjärvi stranden samt rodd och paddlingsstadion. Pikniken avnjuts på Nalakala gräs- slätter.

Yhteystiedot/Kontaktuppgifter:

Tampereen Pyrintö
Jaana Suni
040 7767 234
 tampere@nicerun.fi

NÄIN ILMOITTAUDUT:

1) INTERNET

Ilmoittaudu internetissä osoitteessa www.nicerun.fi. Ellei se ole mahdollista, tilaa meiltä ilmoittautumislipuke jonka voit postittaa tai faksata meille. Voit ilmoittaa kuuden hengen ryhmän tai ilmoittautua yksilönä. Kun olet täyttänyt ilmoittautumislomakkeen valitset maksutavan.

- Maksu suoraan verkkopankkiin.
- Nice Runilla on sopimus suurimpien pankkien kanssa.
- Maksa Visa, Mastercard tai American Express kortilla.
- Maksa ilmoittautumismaksu **SAMPO PANKIN TILILLE 800019- 71040374**. Muista mainita viitenumeron jonka saat ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoittautumismaksu on maksettava neljän päivään sisällä. Ilmoittautuminen vahvistuu vasta kun olet maksanut ilmoittautumismaksun.

2) LOMAKKEELLA

Tilaa meiltä ilmoittautumislomake. Täytä se ja faksaa numeroon : 09- 86784321 tai lähetä meille osoitteeseen Solvalla Sport Ab/Nice Run, Nuuskiontie 82, 02820 Espoo. Lomakkeessa on laskunumero joka on mainittava maksaessa. Täytä selvästi nimi, osoite ja mahdollinen ryhmän tai seuran nimi. Mainitse myös minkä paikkakunnan tapahtumaan olet osallistumassa. Maksa osallistumismaksu Sampo tilille 800019-71040374 neljän päivän sisällä. Ilmoittautuminen vahvistuu vasta kun olet maksanut ilmoittautumismaksun.

VIIMEISET ILMOITTAUTUMISPÄIVÄT JA ILMOITTAUTUMISHINNAT

Ilmoittautumismaksu on 20 e/henkilö 10,5 asti. Tämän jälkeen ilmoittautumismaksu nousee 23 e/henkilö. Kuuden hengen ryhmät 120/138 e. Ilmoittautuminen paikan päällä tapahtumapäivänä on 30 e.

Viimeiset ilmoittautumispäivät seuraavasti:

22.5 ESPOO, FORSSA, MIKKELI JA JYVÄSKYLÄ

29.5 OULU, VAASA JA TAMPERE

Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen katso kotisivuiltamme paikallisen järjestäjän sivuilta lisätietoja ilmoittautumis-mahdollisuuksista. Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen emme voi enää taata piknikä.

INFOA ILMOITTAUTUMISEN JÄLKEEN

Numerolaput ja täydellinen paikkakunta-kohtainen osanottajatiedot lähetetään kaikille n. viikkoa ennen tapahtumaa.

HALUATKO TIETÄÄ LISÄÄ?

Jos sinulla on paikkakunta-kohtaisia kysymyksiä, ota yhteyttä paikalliseen järjestäjään.

Jos haluat tilata esite: esitetilaus@nicerun.fi

Yleisiin kysymyksiin vastaa: Stina Ventin, Solvallon Urheiluopisto, Nuuskiontie 82, 02820 Espoo, info@nicerun.fi, 09- 86784353, 09- 8678 430

SÅ ANMÄLER DU DIG

1) ANMÄLAN DIREKT PÅ INTERNET

Anmäl dig enkelt och bekvämt på Nice Runs hemsida www.nicerun.fi. Det går bra att anmäla en grupp på sex löpare eller att anmäla sig som individuell deltagare. När du fyllt i anmälningsformuläret anger du hur du skall betala.

- Betalning direkt hos din internetbank. Nice Run har avtal med de största bankerna.
- Betala med Visa, Mastercard eller American Express.
- Betala avgiften till Sampo bankens konto **800019- 71040374**. I samband med anmälningen får du ett kontrollnummer som du anger när du inom fyra dagar betalar anmälningsavgiften. Ange också deltagarens namn och den eventuella gruppens namn.

2) ANMÄLNING MED BLANKETT

Om du inte har tillgång till Internet kan du beställa en anmälningsblankett från oss. Faxa till nummer 09- 86784321 eller skicka blanketten till oss på Solvalla Sport Ab/ Nice Run Nouxv. 82, 02820 Esbo. På blanketten finns ett kontrollnummer som du anger då du betalar anmälningen inom 4 dagar. Ange också tydligt deltagarens namn, adress den eventuella gruppens namn samt vilken stad du vill springa i.

AVGIFTER OCH SISTA ANMÄLNINGSDAGAR

Anmälningsavgiften är 20g (eller för en grupp 6x20= 120) fram till den 10,5. Därefter höjs avgiften till 23g (6x23= 138). Anmälningar som tas emot på plats betalas kontant och avgiften är 30g.

Sista anmälningsdagarna är följande:

22.5 ESBO, FORSSA, ST. MICHEL OCH JYVÄSKYLÄ

29.5 ULEÅBORG, VASA OCH TAMMERFORS

För anmälan efter sista anmälningsdagen, se på hemsidan på den lokala arrangörens sida. Vi kan inte garantera picknick till grupper som anmäler sig efter sista anmälningsdagen.

Anmäl alltså er grupp i tid!

TÄVLINGSINFORMATION

Nummerlapp och utförlig lokal information om arrangemanget Nice Run skickas ut ca en vecka före evenemanget.

VILL DU VETA MERA?

För mera information gå in på vår hemsida www.nicerun.fi. Du kan också kontakta den lokala arrangören på den plats du deltar.

För allmän information kontakta: Stina Ventin/ Solvalla Sport AB, 09- 86784353/ 09- 8678430, Fax: 09- 86784321, info@nicerun.fi, Nouxv. 82, 02820 Esbo

**HUOM! TARJOUS: KUUDEN HENGEN RYHMÄT
HELMIKUUN LOPPUUN SAAKKA 100 €**

**ERBJUDANDE: ALLA PICKNICK GRUPPER 100 € FRAM TILL
SLUTET AV FEBRUARI! ANMÄL ER NU!**



Palkkaa itsellesi personal trainer

Tilaa Sport!

6 kk vain **19,90 €*** (ovh. 24 €)

+ numero kaupan päälle (yht. 6 lehteä)

*Kestotilauksen ensimmäinen jakso.

Uutta virtaa liikkumiseen

- trendilajeja, takuuvarmoja klassikoita
- tekniikkaa
- releet ja varusteet
- fiksut ruokaohjeet
- hyvä olo ja ihonhoito
- liikkuvat kanssaihmiset

Näin tilaat:

Netissä www.sport-lehti.fi/etu

tai soita ilmaiseksi numeroon

0800 41039 (24 h)

Sanele nimi- ja osoitetietosi ja näppäile tarjoustunnus 78852 015

SPORT

Suomen suurin naisten liikuntalehti