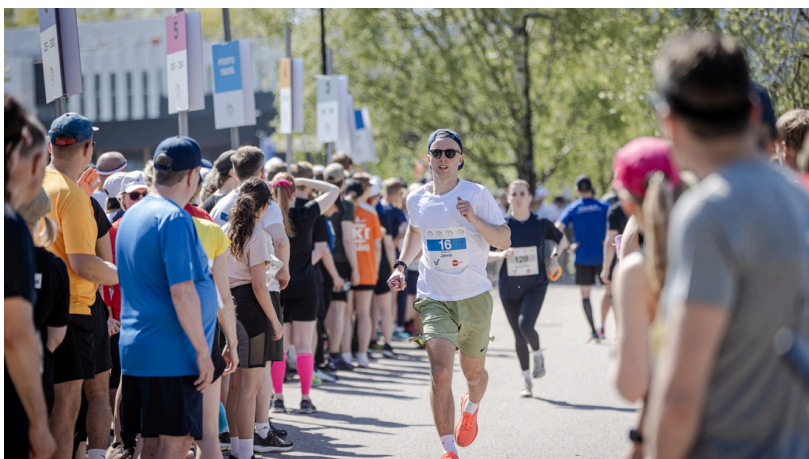


OSALLISTUJAN OPAS 2025



HELSINKI

SISÄLLYS



2 SISÄLLYS

4 TERVETULOA

Tervetuloa Edenred
Yritysmaratonviestiin!

4

5 TAPAHTUMA-ALUE

6 AIKATAULU

9 PALVELUT

Ensiapu	9
Alkulämmittelyt ja palautuminen	9
After Run	9
Tapahtumatori	9
Kahvila	10
Piknik-alue	10
Narikka ja pukeutumistilat	10
Suihkut	10
WC	10
Juoma- ja vesipisteet	11
Tiimiteltat ja -pöydät	11
Turvallisuus	11
Kuvaaminen ja kuvien käyttö	11
Kulkuyhteydet ja pysäköinti	12
Löytötavarat	12
Some	12

14 KISATOIMISTO

Kisatoimisto	15
Juoksujärjestys ja -osuudet	15
Reitti	16
Live tulospalvelu	16
Sarjat	18
Palkinnot	18
Kilpailunumerot	19
Vakuutus ja vastuu	19
Viestikapula ja vaihtoalueet	20
Suunnittele tähän juoksujärjestys	24

28 YHTEISTYÖ- KUMPPANIMME



Pidä vauhti yllä Virikkeellä

edenred.fi



Edenred Virike on juoksuaskeleidesi vauhdittaja

Liikunta- ja kulttuurietu, eli Edenred Virike pitää sinut juoksuvauhdissa. Vaihtoehtoja edun hyödyntämiseen on jo yli 10 000 ympäri Suomen! Oli valintasi juoksukoulun treeni tai vaikkapa palauttava jooga, Virike-etu kulkee mukana. Voit myös etsiä Edenredin Käyttöpaikkahausta omat suosikkisi ja lähteä nauttimaan etumatkasta.

Edun käyttö sujuu yhtä vauhdikkaasti kuin juoksuaskeleet: Vilauta Apple Payta tai Google Payta kassalla tai kuittaa maksu Edenred Pay -mobiilimaksulla – tarjoamme maksutavat joka lähtöön.

Eikö käytössänne vielä ole Edenred-etuja? Ota varaslähtö hyvinvointiin vinkkaamalla meistä työnantajallesi!

Etumatka hyvään arkeen



TERVETULOA



TERVETULOA EDENRED YRITYSMARATONVIESTIIN!

Ensimmäinen Yritysmaratonviesti on järjestetty Helsingissä jo vuonna 2009 Töölönlahden maisemissa. Tänä vuonna uudella tapahtuma-alueella Helsingin Meri- ja Kaivopuistossa on mukana noin 400 joukkuetta, tuhansia osallistujia ja satoja eri yrityksiä!

Tapahtuma sopii kaikille, kuntotasosta riippumatta, ja tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden viettää hauska päivä työkavereiden kanssa sekä verkostoitua muiden joukkueiden kanssa. Yritysmaratonviestin tuotolla tuetaan Suomen Olympiakomitean työtä lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi. Erityisenä painopisteenä toimii koulupäivän jälkeisen liikunnan edistäminen.

Tapahtuman järjestää Suomen Olympiakomitean liiketoimintayksikkö yhteistyössä tapahtuman yhteistyökumppaneiden kanssa.

Tästä Osallistujan oppaasta löydät tärkeää tietoa Helsingin tapahtumasta, johon suosittelemme jokaisen osallistujan tutustuvan. Jaathan oppaan myös joukkuekaverillesi!

Edenred Yritysmaratonviesti – liikettä ja hyvää mieltä!

www.yritysmaratonviesti.fi
yritysmaratonviesti@olympiakomitea.fi



TAPAHTUMA-ALUE

HELSINKI

Tapahtuma-aluekartta



- Lähtö / Maali
- Juoksureitti
- Maaliintulo
- Lähtö
- Vaihtoalue
- Ensiapu
- Vesipiste
- WC + inva-WC
- Kuvausseinä



1. Pukuhuoneteltat
2. Kilpailutoimisto
3. Piknik-kassien nouto
4. Narikka
5. Lava

6. Pöytäpenkki -setit
7. Telttapaikat
8. Kumppaniteltat
9. Kahvila ja anniskelualue
10. Premium -telttapaikat

Tapahtumaa vietetään vuonna 2025 uudessa kotipesässä Meri- ja Kaivopuistossa (Merikatu – Merisatamanranta, 00140 Helsinki). Alue tarjoaa kattavat palvelut osallistujille: anniskelu- ja kahvila-alueen, kisatoimiston, pukuhuoneteltat, veloituksettoman varustesäilytyksen, WC:t sekä juomahullon. Tapahtumassa huolehditaan osallistujien turvallisuudesta tarjoamalla laadukas ensiapupalvelu.



HELSINKI

AIKATAULU 16.5.2025

09:00 - 12:00	JOUKKUEKASSIN NOUTO KISATOIMISTOLTA
11:45	TAPAHTUMAN AVAUSSANAT
12:00	ALKULÄMMITTELY VAUHTISAMMAKKO
12:15	DISCO-YHTYE LAVALLA ESIINTYY
12:50	SIIRTYMINEN LÄHTÖALUEELLE
13:00	YHTEISLÄHTÖ
15:00	VÄLIVERRYTTELY VAUHTISAMMAKKO
16:15	DISCO-YHTYE LAVALLA ESIINTYY
17:00	PALKINTOJENJAKO
17:30	LOPPUVERRYTTELY VAUHTISAMMAKKO
18:00	MAALI SULKEUTUU JA AJANOTTO PÄÄTTYY
18:30	KISATOIMISTO JA MUUT PALVELUT SULKEUTUVAT
19:00	TAPAHTUMA PÄÄTTYY



CTN.FI

TEHOKAS PALAUTUMINEN KYLMAHOIDOLLA

CTN on suomalainen hyvinvointiteknologiayritys, joka kehittää edistyksellisiä laitteita palautumiseen ja aktiiviseen elämäntapaan.

Haluatko virkistää jalat juoksun jälkeen tai nopeuttaa palautumista? X°CRYO™ tarjoaa paikallisen kylmähoidon, joka tuntuu raikkaalta ja energisoivalta. Käytössä niin huippu-urheilijoilla kuin arjen aktiiviliikkujilla!

Tule testaamaan paikan päällä CTN:n ständillä ja koe kylmähoidon vaikutus itse!



POP-UP TELTTA

MASTERTENT

KESTÄVÄ JA LAADUKAS



BRÄNDÄYS



**ALUMIINI-
RUNKO**



**PALO-
SUOJATTU**



**VEDEN-
KESTÄVÄ**



**TAKUUT
SERTIFIKAATIT**

www.stopteltat.fi

020 747 9454 // myynti@stopteltat.fi

PALVELUT



ENSIAPU

Tapaturman tai sairauskohtauksen sattuessa käänny lähimmän tapahtumajärjestäjän puoleen, jonka tunnistat STAFF-paidasta tai keltaisesta liivistä!

Henkeä uhkaavissa tilanteissa soita heti 112!

Ensiapupiste sijaitsee tapahtuma-alueella pukuhuonetelttojen vieressä, tarkistathan sijainnin etukäteen tapahtuma-aluekartasta. Tapahtuma-alueella ja reitillä kiertää ensiapupolkupyörä.

ALKULÄMMITELYT JA PALAUTUMINEN

Tapahtumapäivänä osallistujia ja kannustajia huoltaa CTN. Löydät CTN:n teltan lavan läheisyydestä tapahtuma-alueelta.

Osallistujia innostaa ja lämmittelee Vauhtisammakko! Voit osallistua niin alkulämmittelyyn, väli- tai loppuverryttelyyn – tai vaikka kaikkiin!



TAPAHTUMATORI

Edenred Yritysmaratonviestin tapahtumatorilla Meripuistossa esittäytyvät tapahtuman yhteistyökumppanit.

Käythän tutustumassa pisteisiin!

AFTER RUN

Tapahtumapäivänä nälkäisiä ja janoisia osallistujia palvelee Loisto Catering, jonka anniskelu- ja kahvila-alueella voit nauttia myös lasin kuohuvaa tai kuplivia oman juoksuosuteesi jälkeen. Voit myös nauttia After Run fiiliksistä tapahtuma-alueella aina 19:00 asti, jolloin tapahtuma virallisesti päättyy ja joukkueenne matka voi jatkua vielä yhteisesti omaan jatkopaikkaan!



KAHVILA

Osallistujien viihtyvyyden takaa koko päivän ajan **Loisto Cateringin kahvila**. Tarjolla on monipuolisesti evästä ja juomatarjoilua, niin alkoholittomia että alkoholillisia virvokkeita. Kahvilan löydät tapahtumatorin vierestä.

Etukäteen tilatut Piknik-kassit noudetaan tapahtuma-alueelta klo 11.00–13.00 välisenä aikana. Lisäohjeita saatte tapahtumapäivänä kisatoimistolle ilmoittautuessa.

PIKNIK-ALUE

Joukkueet voivat tehdä tapahtuma-alueelle oman tukikohdan tai huoltopisteen – vaikkapa piknik-vilteillä. Huomioitthän tällöin seuraavat asiat:

Tapahtuma-alueelle ei saa pystyttää omia telttoja, beach flageja, banderolleja tai muita vastaavia rakennelmia. Tapahtuman järjestäjä pidättää oikeuden poistaa tapahtuma-alueelta tapahtuman järjestelyjä häiritsevät teltat ja somisteet

- Vaihtoalueen ympäristö ja maalialue varataan juoksijoille ja pidetään avoimena
- Kevyen liikenteen väylät tulee pitää auki

- Tapahtuma-alueella ei saa käyttää kertakäyttögrillejä tai sytyttää mitään muuta avotulta

- Suosittelemme osallistujia hyödyntämään tapahtuma-alueella olevaa maksutonta narikkapalvelua – erityisesti epävakaalla säällä, jotta tavarat pysyvät kuivina ja tallessa.

- Omat roskat ja jätteet tulee laittaa roskastioihin. Pidetään tapahtuma-alue ja sen kaunis ympäristö siistinä!



NARIKKA JA PUKEUTUMISTELTAT

Vartioitu maksuton narikka sekä pukeutumisteltat sijaitsevat tapahtuma-alueella. Narikka ja pukeutumisteltat ovat auki klo 12.00–18.30 välisenä aikana.



SUIHKU

Tapahtuman suihkutilat sijaitsevat Töölön kisa-hallilla osoitteessa Paavo Nurmen kuja 1 c. Kerrothan kassalla, että olet tapahtuman osallistuja.



WC

Tapahtuma-alueella vaihtoalueen läheisyydessä sekä alueen länsi-päädyssä on noin 30 tapahtuma-wc:tä.



JUOMA- JA VESIPISTEET

Vaihtoalueen välittömässä läheisyydessä on juomapiste, jossa juoksijoille on tarjolla urheilujuomaa ja vettä. Lisäksi reitillä on toinen juomapiste Merikadulla, jossa on urheilujuoma- ja vesitarjoilu.

Tapahtuman juomahuollon yhteydessä on vesipiste, mistä osallistujat voivat käydä täyttämässä omat juomapullonsa.



TIIMITELTAT JA -PÖYDÄT

Ennakkoon ostetut teltat ja pöydät sekä penkit löytyvät yrityksen- ne nimellä tapahtuma-alueelta. Tapahtumatyöntekijät opastavat sinut varaamallasi tukikohdalle, voit myös kysyä neuvoa kisatoimistosta.

TURVALLISUUS

Jos huomaat tai koet järjestyshäiriöitä, ilmoitathan asiasta välittömästi lähimmälle tapahtumatyöntekijälle tai järjestyksenvalvojalle. Haluamme varmistaa, että jokainen voi tuntea olonsa turvalliseksi tapahtumassa.

KUVAAMINEN JA KUVIEN KÄYTTÖ

Tapahtumasta julkaistaan kuvia ja videoita nettisivullamme ja sosiaalisen median kanavissamme. Tapahtuman järjestäjällä on vapaa käyttöoikeus tapahtuman aikana otettuihin kuviin sekä videoihin.

KULKUYHTEYDET JA PYSÄKÖINTI

Tapahtumissa ei valitettavasti ole omia parkkipaikkoja autoille.

Suosittellemme tulemaan tapahtumapaikalle polkupyörällä tai julkisilla kulkuvälineillä.

Muistathan myös vuokrattavat kaupunkipolkupyörät ja sähköpotkulaudat, joilla voit kätevästi tulla tapahtumapaikalle.

Lukitsethan oman polkupyörän saapuessasi ja jätät sen siten, että se ei ole muiden osallistujien tiellä.

Helsinki – Julkinen liikenne

Raitiovaunut: Linjat 1 ja 3 kulkevat lähellä Meripuistoa. Lähin pysäkki on "Eiran sairaala", josta on noin 5 minuutin kävelymatka puistoon.

Bussit: Linjat 14 ja 18 pysähtyvät myös "Eiran sairaala" -pysäkillä. Tarkemmat reitit ja aikataulut löydät [HSL Reittioppaasta](#).

Pysäköinti:

Meri- ja Kaivopuiston läheisyydessä on maksullisia kadunvarsipysäköintipaikkoja, mutta erityisesti vilkkaampina aikoina paikkoja voi olla rajoitetusti. Suositellemme tarkistamaan maksullisuuden ja pysäköintialueen tarkemmat tiedot liikennemerkeistä paikan päällä.

LÖYTÖTAVARAT

Löytötavaroita voit tiedustella tapahtumassa kisatoimistostamme. Löytyneet tavarat voit toimittaa lähimmälle tapahtumajärjestäjälle, jonka tunnistat STAFF-paidasta.

Tapahtuman jälkeen löytötavaroita voi tiedustella puhelimitse numerosta [050 574 0267](tel:0505740267) tai sähköpostite osoitteesta yritysmaratonviesti@olympiakomitea.fi

Voita ilmainen osallistuminen ensi vuoden tapahtumaan!

SOME

Muista merkitä kuviisi Edenred Yritysmaratonviestin virallinen aihetunniste [#Yritysmaratonviesti](#), niin voit voittaa ilmaisen osallistumisen ensi vuoden tapahtumaan!

Muistathan tehdä julkisen postauksen, mikäli haluat osallistua paras fiiliskuva kuvakisaan.



Yritysmaratonviesti



yritysmaratonviesti



yritysmaraton



Edenred
Yritysmaratonviesti

#YRITYSMARATONVIESTI



SONY MUSIC

RUNNING HITS

MUSAT MARATONILLE TÄÄLTÄ



PARASTA LIVEE
VALOVOIMAISET ARTISTIT JA ESIINTYJÄT
YRITYSTAPAHTUMIEN TOTEUTUS



RAJUPAJA

ME VARMISTAMME ETTÄ TAPAHTUMASI

**& NÄKYYY
& KUULUU**



TAPAHTUMIESI TEKNINEN KUMPPANI

 rajupaja.fi



KISATOIMISTO

KISATOIMISTO

Edenred Yritysmaratonviestin järjestäjiin saat yhteyden parhaiten sähköpostitse yritysmaratonviesti@olympiakomitea.fi

Tapahtumapäivänä kisatoimisto sijaitsee tapahtuma-alueella Meripuistossa. Tapahtumapäivänä kisatoimisto on avoinna klo 9.00–18.30 välisenä aikana.

Otathan huomioon, että tapahtumaviikolla emme välttämättä ehdi vastata kaikkiin sähköposteihin.

HUOM! Tapahtumapäivänä joukkueen yhteyshenkilö voi tehdä muutoksia joukkueen tietoihin omilla tunnuksillaan.

Mikäli haluat tehdä muutoksia kisatoimistossa, se on myös mahdollista. Kaikki haluamasi muutokset voi tehdä kerralla 10 €:n (sis. ALV) hintaan.

Kisatoimistosta:

Voit noutaa joukkueen materiaalit sis. juoksumerot klo 9.00 - 12.00 tapahtumapäivänä

Voit tehdä PAKOLLISET viimehetken muutokset joukkueen kokoonpanoon klo 9.00 - 11.30

Saat neuvontaa

Voit seurata juoksun tuloksia

JUOKSUJÄRJESTYS JA -OSUUDET

Edenred Yritysmaratonviestissä on 20 osuutta, joista jokainen on noin 2,1 km pitkä. Yksi osuus on yksi kierros ympäri Meripuiston maisemissa.

Juoksujärjestys 20 osuudelle on täysin joukkueenne päätettävissä. Juoksijat voivat vuorotella kuten haluavat.

Suosittelimme pohtimaan järjestyksen ennakoon, jotta osallistujat tietävät milloin valmistautua juoksemaan. Omia osuuksia ei tarvitse juosta peräkkäin.

Ilmoita juoksijat ennakoon järjestelmään, mikäli ne ovat tiedossa! Näin saatte omat nimet numerolappuihin.

Juoksujärjestystä ei tarvitse ilmoittaa järjestäjälle!

REITTI

**Otathan
juoksureitillä
myös muut
ihmiset
huomioon ja
käyttäytyt
kohteliaasti –
tärkeintä on
hyvä mieli ja
liikunnan
riemu!**

Reitti alkaa Merisatamanranta -kadulta Meripuiston eteläpuolelta, kulkee puiston eteläosaa meren rantaa myötäillen ja tarjoaa kauniit näkymät venesatamaan. Juoksijat etenevät reittiä vastapäivään. Reitti kiertää Kaivopuiston läpi länsipuolelta ja jatkaa takaisin Meripuiston pohjoisreunaa kiertäen tapahtuma-alueen. Kokonaisuudessaan reitti on tasainen ja kulkee sekä vihreiden puistoalueiden että meren läheisyydessä, tehden siitä miellyttävän ympäristön juoksuun.

Yksi kierros on samalla yksi viestiosuus, jonka pituus on noin 2,1 km. Reittiä ei ole virallisesti mitattu, minkä vuoksi se ei ole virallinen maratonmatka.

Otathan juoksureitillä myös muut ihmiset huomioon ja käyttäytyt kohteliaasti – tärkeintä on hyvä mieli ja liikunnan riemu!



LIVE TULOSPALVELU

Pystyt seuraamaan juoksuaikoja reaaliajassa live-palvelustamme. Osoitelinkki julkaistaan kotisivuillamme ja sosiaalisen median kanavissamme ja se löytyy myös alta.



LIVE TULOSPALVELU

<https://live.ultimate.dk/desktop/front/index.php?eventid=6592&language=fi&ignoreuseragent=true>





TARJOUS!

Vain

37€/kk

(norm. 43 €)

24Koti-hälytysjärjestelmä turvaa kotisi



Tarjous: 24Koti-palvelu nyt **vain 37 €/kk**, ei aloitusmaksuja. Sisältää myös yhden vapaavalintaisen lisäilmaisimen (ei kamera). Hinta sisältää laitteiston asennettuna ja käyttöönottokunnossa, ympäri-vuorokautisen valvonnan ja mahdolliset hälytysajot.

24Koti-paketti

- Käytönäppäimistönä toimivan keskuslaitteen
- Wlan + 4G-modeemin ja SIM-kortin
- 2 kpl oven tai ikkunan avauksen tunnistavia magneettikoskettimia
- Tilailmaisimen
- Savu-lämpöilmaisimen
- Hälytysjärjestelmästä kertovat tarrat
- Hinta nyt vain 37 €/kk (norm. 42,50 €), ei aloitusmaksua

Tarjous on voimassa: 16.- 23.5.2025. Mainitse tilauksen yhteydessä **Yritysmaratonviesti**. Lue lisää ja tilaa securitas.fi tai QR-koodin kautta.



Huomioithan,
että sarja
tulee olla
valittuna
ennen
tapahtumaa!

SARJAT

Edenred Yritysmaratonviestissä on kolme eri sarjaa joukkueen kunnon ja fiiliksen mukaan.

Kilpasarja

- Sopii hyvää aikaa tavoitteleville joukkueille
- Tavoiteaika on alle 3 h

Kuntosarja

- Tavoitteena juoksu, jossa osallistujat tekevät parhaansa
- Tavoiteaika on 3–5 h

Rentosarja

- Rentosarja sopii kaikille kuntotasosta riippumatta
- Tavoitteena hyvä tiimihenki kruunattuna joukkueen yhtenäisillä asuilla sekä tunnuslauseilla ja kannustuksilla
- Tavoiteaika alle 5h
- Joukkueelle jaetaan 10 juoksunumeroa, joita voi vaihtaa jäsenten kesken tarpeen mukaan.

Kannustuspalkinto

Kannustuspalkinto jaetaan parhaalle kannustusjoukolle. Valinnan perusteena joukkueen panos kannustamiseen ja asuihin.

Kannustuspalkinto jaetaan kaikkien sarjojen kesken huolimatta siitä, mikä sarjan joukkuetta kannustusjoukko tsemppaa!



PALKINNOT

Edenred Yritysmaratonviestissä palkitaan jokaisen sarjan kolme parasta joukkuetta.

Lisäksi palkitaan parhaiten pukeutunut ja kannustanut joukkue kannustuspalkinnolla.





KILPAILUNUMEROT

Jokaisella joukkueen jäsenellä on henkilökohtainen numerolappu, jossa takana on ajanottochip.

Jokaisen juoksijan on pidettävä numerolappu kiinnitettynä juoksupaidan etupuolelle. Ilman juoksunumeroa ei joukkueenne eikä yksittäinen juoksija saa aikaa. Vain yksi juoksija per joukkue saa olla radalla yhtä aikaa.

Ajanotto- matot rekisteröivät kierrosajat väärin, mikäli radalla on useampia juoksijoita samasta joukkueesta. Mikäli menette joukkueena mukaan ankkuriosuuden maaliin tuloon, huomioitthan että ainoastaan ankkuriosuutta virallisesti juoksevilla voi olla numerolappu rinnassa.

Ota numerolappusi pois, jos et ole enää juoksuvuorossa.

VAKUUTUS JA VASTUU

Kukin osallistuja / yritys huolehtii itse osallistujan vakuutuksesta. Järjestäjän puolesta on tapahtumaa koskeva vastuuvakuutus.

Arvioi aina oman terveydentilasi perusteella juoksutapahtuman soveltuvuus itsellesi.

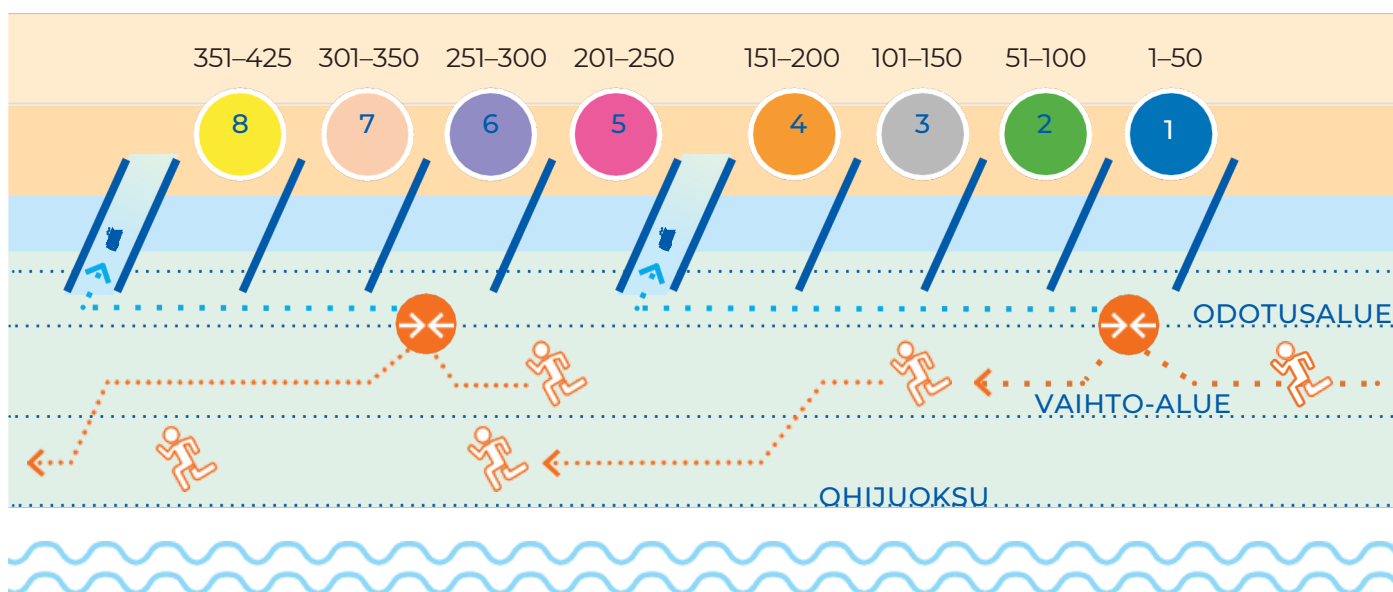
Älä juokse, jos tunnet alkamassa olevan sairauden (esim. flunssa) tai tiedät, ettet ole palautunut riittävästi edellisestä sairaudesta. Keskeytä juoksu, mikäli tunnet jonkin seuraavista oireista: lisääntyvä rintakipu, voimakas hengenahdistus, huimaus tai pyörryttävä olo, kova pohjekipu tai muu hälyttävä oire. Tapahtuman toimitsijoilla on oikeus keskeyttää juoksu, jos he tekevät huomion hätätilanteeseen viittaavasta merkistä.



VIESTIKAPULA JA VAIHTOALUEET

Vaihtoalue on merkitty jokaiseen juoksunumeroon (värillä ja numerolla).

Verkkokaupassamme on myös mahdollisuus ostaa joukkueelle oma Lasten Liike -viestikapula. Viestikapula on valmistettu kevyestä metallista, joten se on sekä näyttävä että miellyttävä käyttää. Kevyt kapula kulkee helposti mukana juostessa ja tekee kapulanvaihdosta vaivatonta. Väreinä ovat kultainen, pinkki tai sininen – voit kertoa toiveesi väristä kisatoimistolla. Toimitamme viestikapulan suoraan tapahtumapaikalle ja saatte sen noudettua joukkuekassin haun yhteydessä kisatoimistolta tapahtumapäivänä.



Vaihtoa odottavat juoksivat sijoittuvat numeronsa mukaisiin vaihtoaitioihin.

Vaihto  tapahtuu oman vaihtoaition kohdalla.

Toiselle kierrokselle jatkettaessa ohijuoksu. Oman juoksuosuuden jälkeen siirrytään karsinoiden 4-5 kohdalta ja 8 jälkeenpuiston puolelle.



Loistopalvelua
juhliin & tapahtumiin

Laadukas ja moderni catering Helsingissä

Tyylikäs, tasokas, trendikäs

Loisto Catering on ruoanlaiton perinteitä kunnioittava, mutta samalla innovatiivinen ja moderni catering-yritys.

Olemme työhistoriamme aikana palvelleet ja laittaneet ruokaa tuhansille tyytyväisille asiakkaille ja omaammekin alan parhaan tietotaidon. Hallitsemme niin vaativat, useamman sadan henkilön tilaisuudet kuin kotoiset kekkerit.

Kun etsit loistavaa catering-palvelua, käänny meidän puoleemme. Loisto Catering tarjoaa makuhermoja hiveleviä ruokaelämyksiä.

Loisto Catering tekee tapahtumastasi ikimuistaisen

Voit meidän kauttamme tilata myös upean juhlatilan sekä saunan erilaisiin yritys- ja yksityistilaisuuksiin.

Kauttamme saat koko juhlapalvelun juhlatiloista ja järjestelyistä tarjoiluun, yhtenä kokonaisuutena. Räättelöimme palvelut jokaista yksityiskohtaa myöden sinun tapahtumasi mukaan.

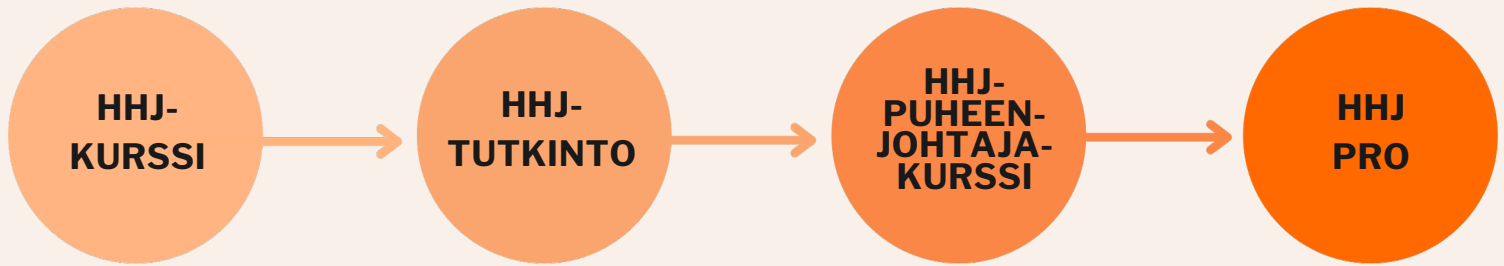
Mieleepainuvia makuelämyksiä, mutkatonta palvelua ja mahtavaa henkilökuntaa, jotka kaikki yhdessä aikaansaavat asiakkaalle loistojuhlat. Järjestitpä sitten häät, syntymäpäiväjuhlat, pikkujoulut tai muut yritysjuhlat, voit luottaa meihin ja ammattitaitoomme.

Palvelemme mielellämme!

09 448 441 • myynti@loistojuhlat.fi • loistocatering.fi

CATERING • JUHLATILA • SAUNA

Hallitustyö kuntoon!



Hallitustyö ei ole 100 metrin juoksu, vaan pikemminkin maraton. Hyvin toimiva tiimi pelaa yhteistä tavoitetta kohti – niin hallituksessa kuin maratonviestissäkin!

Hyväksytty hallituksen jäsen eli HHJ järjestää hallituskoulutuksia, jotka innostavat aloittamaan ja kehittämään hallitustyöskentelyä sekä tarjoavat uusia ideoita vallitsevien näkökulmien ja toimintatapojen uudistamiseen. Samalla tuetaan pk-yritysten kasvua ja kilpailukykyä. HHJ-koulutuskokonaisuuden osat täydentävät toisiaan, mutta perusta luodaan HHJ-kurssilla. HHJ-kurssi on hallitustyön tehokas ja käytännönläheinen tietopaketti hallitustyötä jo tekeville ja siitä kiinnostuneille. Kurssi soveltuu hyvin myös toimitusjohtajille, yrittäjille, muille johtavassa asemassa oleville, rahoittajille ja kuntayhtiöiden hallitusjäsenille. HHJ-kurssin suorittaneilla on oikeus ilmoittautua suosittuun HHJ-tutkintoon, joka on oppimiskokemus

ja hallitustyöosaamista mittaava koe. Tutkinto koostuu ennakkotehtävistä ja tutkintopäivästä. HHJ-puheenjohtajakurssi on hallitustyöosaamista syventävä, keskusteleva kurssi hallituksen puheenjohtajille ja puheenjohtajuudesta kiinnostuneille. HHJ Pro on Suomen laajin hallitustyön koulutusohjelma. Se on tarkoitettu HHJ-koulutusta ja hallituskokemusta hankkineille hallitustekijöille ja hallitusammattilaisuudesta kiinnostuneille. HHJ Pro -ohjelma sisältää opinnäytetyön. HHJ on Tampereen kauppakamarin ja Hallituspartnerit ry:n kehittämä valtakunnallinen hallitustyökoulutuskokonaisuus, jossa ovat mukana kaikki Suomen kauppakamarit.

Mitä olet aina halunnut tietää hallitustyöstä? Mitä taitoja hallituksissa tarvitaan, keitä niihin halutaan ja miten valinnat tehdään? HHJ BoardCast -podcastohjelmassa tuuletetaan ajatuksia hallitustyöstä ja sen tekijöistä. Kuuntele jaksot Spotifyssa tai YouTubeissa – vaikkapa lenkkipolulla!



Lisätiedot ja
ilmoittautuminen

hhj.fi



**HHJ-kurssin
suorittaneita jo yli
17 600**

**HHJ-tutkinnon
suorittaneita jo
9092**

**HHJ PJ -kurssin
suorittaneita jo yli
2000**

**HHJ Pro -ohjelman
suorittaneita
66**



Täyden palvelun painoTalo



- liput • laput
- suuRkuva-
tuotteet

- mainosseinät • mainostelineet
- ikkuna- ja autoteipit
- asennukset • teippaukset

- tanssi-
pojat

- Rantaliput
- BandeRollit
- popup-seinät

- ilma-
täytteiset
tuotteet

- asusteet • liikelahjat

KAIKKI TUOTTEET VOIT TILATA VERKOSSA TAI
PERINTEISESTI OTTAMALLA YHTEYTTÄ MEIHIN!

painaMMe • TuloSTaMMe

Painokauppa.fi

TeippaaMMe • aSennaMMe

Painokauppa.fi
Orvokkikuja 1 A, 01300 Vantaa
www.painokauppa.fi

Jokke Virtanen, jokke@painokauppa.fi, +358 (0)45 346 3002
Joni Virtanen, joni@painokauppa.fi, +358 (0)45 346 2970
Janne Kujala, janne@painokauppa.fi, +358 (0)45 267 8219



SUUNNITTELE TÄHÄN JUOKSUJÄRJESTYS

Yksi osuus n. 2,1 km. Lähtö klo 13.00.

	Juoksija	Arvio vauhdista min/km	Arvio vaihtoon- tulosta klo
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			



SUUNNITTELE TÄHÄN JUOKSUJÄRJESTYS

Yksi osuus n. 2,1 km. Lähtö klo 13.00.

	Juoksija	Arvio vauhdista min/km	Arvio vaihtoon- tulosta klo
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			



SUUNNITTELE TÄHÄN JUOKSUJÄRJESTYS

Yksi osuus n. 2,1 km. Lähtö klo 13.00.

	Juoksija	Arvio vauhdista min/km	Arvio vaihtoon- tulosta klo
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

KEHITY JUOKSIJANA AMMATTILAISTEN OHJAUKSESSA!

VAUHTISAMMAKKO TARJOAA VALMENNUSTA
KAIKEN TASOISILLE KUNTOILJOILLE JA JUOKSUN HARRASTAJILLE!

JUOKSUKOULUMME TARJOAVAT MOTIVOIVAN YMPÄRISTÖN,
JOSSA KEHITÄT KESTÄVYYTTÄSI, PARANNAT JUOKSUTEKNIikkaasi
JA SAAT KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ HARJOITTELUN TUEKSI.

YKSILÖLLINEN VALMENNUS AUTTAA SINUA SAAVUTTAMAAN
JUOKSUTAVOITTEESI JOHDONMUKAISESTI
JA JÄRKEVÄSTI VALMENTAJAN TUELLA.

MONIPUOLISEN RUNFROG-JUOKSUSOVELLUKSEN
AVULLA TREENAAT AJASTA JA PAIKASTA RIIPPUMATTA.
PARHAITEN PÄÄSET TUTUSTUMAAN PALVELUIHIMME
OSOITTEESTA VAUHTISAMMAKKO.COM.

LAHJAKORTTI

20€



VERKKOSIVUILLE

KÄYTÄ KOODIA
LAHJA20

VAUHTISAMMAKKO

SINCE 2003

YHTEISTYÖKUMPPANIMME


RAJUPAJA


Securitas


Stopteltat®
KATTAA TILAISUUTESI

Deloitte.

Loisto
CATERING


SONY MUSIC


YRITYS
MARATON
VIESTI
+


Edenred


YRITYS
MARATON
VIESTI
+

Painokauppa.fi

CTN.FI
RECOVERY TECHNOLOGIES

Helsinki


VAUHTISAMMAKKO
— SINCE 2003 —

HHJ
HYVÄKSYTTY
HALLITUKSEN JÄSEN®

Estrella
CRISP

NÄHDÄÄN JÄLLEEN ENSI VUONNA LÄHTÖVIIVALLA!

**EARLY BIRD –
KAMPANJA
JULKAISTAAN
PIIAN. PYSY
KUULOLLA!**

