

22.1.2012

**Hyvä liikunnan ystävä,**

Olen harrastanut liikuntaa pienestä pitäen monella eri tapaa. 1973 juoksin ensimmäisen maratonini – SEINÄMARATONIN. Sarja on jatkunut kyseisellä maratonilla katkeamatta, mukana siis tähän mennessä 39 kertaa Suomen vanhimmalla maratonilla.

Maratoneita on kertynyt 2011 loppuun mennessä 98, suunnitelmani mukaan

**19.5.2012 on ”Kalle - 100. maraton try-out”.**

Ennen toukokuuta tavoitteeni on juosta yksi maraton, jotta yrittäkseni voi toteutua.

Toivon, että minulla on mukana monta kanssa-juoksijaa tuossa koitoksessa.

**Kutsun Sinut mukaan juoksemaan Seinämaraton Seinäjoella 19.5.2012.**

Järjestäjien ja pienen tukiryhmän kanssa olen suunnitellut **maraton-päivän juoksija-ystävälliseksi** ja ohjelmassa on myös **kestävyysliikunta terveystuotona seminaari**. Suomen maratonin historiasta saamme myös esitelmän. Toivon, että otat kutsun vastaan ja ilmoittaudut maratonille sekä valmistaudut huolella tapahtumaan.

**Lähtö- ja maali** ovat Seinäjoen Urheilukeskus-/Jäähallin alueella, tapahtuman järjestäjänä toimii Seinäjoen Urheilijat ry. **Ilmoittautumisohjeet**, ym järjestelytiedot ilmoitan eriksen lähiaikana, toivon, että Sinä innostut asiasta ja vahvistat aloittaneesi valmistautumisen maratonille!

”Kalle – 100. maraton try out” lähtö tapahtuu väliaikalähtönä siten, että tavoitteena on, että **mahdollisimman moni olisi maalissa noin klo 14.00**. Ilmoittautumisesi yhteydessä voit ilmoittaa oman lähtöaikasi. **Lähtöjä** tapahtuu klo 8.00 alkaen **30 minuutin välein**.

**Varsinainen yhteislähtö Seinämaratonille tapahtuu klo 11.00.**

Maaliin tulon jälkeen peseytyminen ja palautumisrituaalit. N. klo 15.00 on keittolounas kävelymatkan päässä maalialueelta.

klo 16.00 alkaa seminaari **”KESTÄVYYSLIKUNTA TERVEYSLIKUNNAN MUOTONA”**, jossa puhujina on 3 asiantuntijaa, kuulemme vastavalmistuneen historian **”SUOMEN MARATON 100 VUOTTA”**.

Lopuksi 3 eri esitystä maratonin viehätystä (**vai riippuvuus**): miksi satoja maratoneita, miksi 3 maratonia päivässä ja yksi maraton takana – onko se sitten siinä!

**Seminaarin MISSIO**

Tuoda esiin kestävyysliikunnan merkitystä terveystuotona, kymmenien ellei satojen hölkkäklubien, -seurojen tai juoksuporukoiden omaehtoista toimintaa, säännöllistä osallistamista, sosiaalista vireyttä ja tasa-arvoa harrastamisessa.

Tervetuloa ! Kysy lisää, mutta toivon, että teet päätöksen osallistua.

Kalle Lähdesmäki  
0500 - 363126