

## Üldised ja personaalsed joogipunktid Tallinna maratonil

Maratonirajal on kokku 12 joogipunkti, mis orienteeruvalt asuvad iga kolme-nelja kilomeetri järel. Joogipunktides pakutakse vett ja spordijooki. Vesi on hallides topsides ja spordijook kollastes topsides. Lisaks pakutakse joogipunktides rosinaid, banaani, leiba, suhkrut, apelsini ja soola. Igas joogipunktis asub WC ja vajadusel saab meditsiinilist abi.

Personaalsed joogipunktid on kuues joogipunktis ning nende jookide lauad asuvad vahetult enne üldist joogipunkti.

**Need joogipunktid on 8.4km, 15.8km, 22.6, 28.4km, 34km, 38.9km**

Vastavatesse joogipunktidesse transpordivad korraldajad personaalsed joogid, mis tuleb võistluspäeva hommikul ära anda kell 7.00 – 7.30 Original Sokos Hotel Viru (Viru väljak 4) retseptsioonis asuvas Tallinna Maratoni infolauas. Pudelil peab olema selgelt kirjas võistleja number ja vastava joogipunkti km.

Lubatud on personaalsetel abilistel võistlejatele ametlikes joogipunktides joogipudeleid kätte ulatada, kuid seejuures ei tohi nad võistlejaga kaasa joosta.