

<b>Sijainti - Location</b>	<b>Km / puolella tietä</b>	<b>Tuote - Refreshment</b>
1. Ruoholahden tori (Ruoholahti market square)	3,6 km vasemmalla – on the left-hand side	Leader urheilujuoma, vesi Leader sport drink, water
2. Lauttasaaren liikuntapuisto (Lauttasaari sports park)	8,2 km vasemmalla – on the left-hand side	Leader urheilujuoma, vesi Leader sport drink, water
3. Lehtisaari	10,7 km oikealla – on the right-hand side	Leader urheilujuoma, vesi, <b>banaani</b> Leader sport drink, water, <b>banana</b>
4. Meilahdenpuisto	14,6 km oikealla – on the right-hand side	Leader urheilujuoma, vesi Leader sport drink, water
5. Tilkanvierito	18 km oikealla – on the right-hand side	Leader urheilujuoma, vesi <b>Myrntisen suolakurkut</b> Leader sport drink, water <b>pickled cucumber</b>
6. Oopperatalo (the Opera House)	21,7 km vasemmalla – on the left-hand side	Leader urheilujuoma, vesi Leader sport drink, water
7. <b>2. kierros:</b> Ruoholahden tori ( <b>2nd round:</b> Ruoholahti market square)	24,8 km vasemmalla – on the left-hand side	Leader urheilujuoma, vesi Leader sport drink, water
8. Lauttasaaren liikuntapuisto (Lauttasaari sports park)	28,4 km vasemmalla – on the left-hand side	Leader urheilujuoma, vesi <b>Myrntisen suolakurkut</b> Leader sport drink, water <b>pickled cucumber</b>
9. Lehtisaari	30,7 km oikealla – on the right-hand side	Leader urheilujuoma, vesi, <b>banaani</b> Leader sport drink, water, <b>banana</b>
10. Meilahdenpuisto	34,6 km oikealla – on the right-hand side	<b>Maxim Geelipiste</b> <b>Maxim Energy gel</b>
11. Meilahdenpuisto	34,7 km oikealla – on the right-hand side	Leader urheilujuoma, vesi Leader sport drink, water
12. Tilkanvierito	38,2 km oikealla – on the right-hand side	Leader urheilujuoma, vesi <b>Myrntisen suolakurkut</b> Leader sport drink, water <b>pickled cucumber</b>
13. <b>Maali:</b> Olympiastadion <b>Finish:</b> the Olympic Stadium	<b>42,195 km</b>	<b>Monipuolinen maalihuolto</b> <b>Finish area refreshments</b>

Juomien järjestys huoltopisteillä: Omat juomat – Urheilujuoma – Vesi

The order of the drinks at the refreshment station: Own drinks – Sports drink – water

Urheilujuoma / sports drink: Leader Performance Sports Drink Lemon