|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4 MILES RUNNING ROUTE / MARCUS CRANSTON** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **HELSINKI, SUOMI, FINLAND** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Time tables** |
|  |  | **Exact** | **Total** | **Exact** | **Total** |
| **Point** | **Running route** | **metres** | **metres** | **minutes** | **minutes** |
| **1.** | Paciuksenkaari 8 | 11 |  | 0,0 |  |
| **2.** | Maakuja | 66 | 77 | 0,5 | 0,5 |
| **3.** | Sireenikatu | 71 | 148 | 0,5 | 1,0 |
| **4.** | Vesikuja | 120 | 268 | 0,5 | 1,5 |
| **5.** | Kallioportaankatu | 94 | 362 | 0,5 | 2,0 |
| **6.** | Meilahdentieltä kevyen liik. väylälle | 940 | 1 302 | 5,5 | 7,5 |
| **7.** | Seurasaarentie | 81 | 1 383 | 0,5 | 8,0 |
| **8.** | Paciuksenkatu | 46 | 1 429 | 0,3 | 8,3 |
| **9.** | Kesärannantie | 281 | 1 710 | 2,0 | 10,3 |
| **10.** | Rajasaarenpenger | 363 | 2 073 | 2,5 | 12,8 |
| **11.** | Merikannontie | 173 | 2 246 | 1,0 | 13,8 |
| **12.** | Sibeliusmonumentti | 100 | 2 346 | 0,5 | 14,3 |
| **13.** | Välskärinkatu | 245 | 2 591 | 2,0 | 16,3 |
| **14.** | Humalistonkatu | 114 | 2 705 | 0,5 | 16,8 |
| **15.** | Topeliuksenkatu | 25 | 2 730 | 0,3 | 17,0 |
| **16.** | Eino Leinon katu | 330 | 3 060 | 2,5 | 19,5 |
| **17.** | Toivonkatu | 94 | 3 154 | 0,5 | 20,0 |
| **18.** | Urheilukatu | 59 | 3 213 | 0,3 | 20,3 |
| **19.** | Mäntymäentie | 94 | 3 307 | 0,5 | 20,8 |
| **20.** | Paavo Nurmen patsas | 28 | 3 335 | 0,3 | 21,0 |
| **21.** | Tahkontie | 340 | 3 675 | 2,5 | 23,5 |
| **22.** | Hammarskjöldintie | 185 | 3 860 | 1,0 | 24,5 |
| **23.** | Hannes Kolehmaisen lenkki | 170 | 4 030 | 1,0 | 25,5 |
| **24.** | Pohjoinen Stadiontie | 390 | 4 420 | 3,0 | 28,5 |
| **25.** | Ratsastie | 1 572 | 5 992 | 8,5 | 37,0 |
| **26.** | Tilkanvierto | 190 | 6 182 | 1,0 | 38,0 |
| **28.** | Paciuksenkaari 8 | 255 | 6 437 | 2,0 | 40,0 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **Running route** | **6 437** | **metres** | **40,0** | **minutes** |
|  | **Running route** | **4** | **miles** | **40,0** | **minutes** |