



PM

Start och mål:

Start lördag den 29 april 2023 på LidingövalLEN

Klasser: och starttider

Män och Kvinnor 10 km		kl. 11:00
Män och Kvinnor 5 km		kl. 11:10
Knattarnas Vårmil från	0-5 år 300m	kl. 10:30
5år > 500 m med hinder.	Kl.10:35	

Knattarnas Vårmil

Innan starten på Vår milen kommer det att arrangeras ett barnlopp på löparbanan, anmälan sker på plats. 0-5 år 300m 5år> 500m med ”hinder”

Nummerlappsutdelning:

Du kan hämta ut din nummerlapp från klockan 9:30 på loppdagen och fram till 30 minuter innan start. Byte av namn på redan anmäld löpare kostar 100 kr och behöver ske senast 60 minuter före start.

Efteranmälan:

Görs på LidingövalLEN från 9:30 och **senast** 60 minuter före start

I samband med din anmälan godkänner du att ditt namn registreras och offentliggörs i start- och resultatlistor, bland annat på hemsidan. Bilder som tas under arrangemanget kan komma att användas i annonser och på vår hemsida. Om du inte godkänner detta ombeds du ta kontakt med Lidingöloppetets kansli på telefonnummer 08-765 26 15, alternativt via e-postadressen info@lidingoloppet.se

Väskinlämning:

Det finns kostnadsfri väskinlämning tillgänglig för alla deltagare på LidingövalLEN. Vi tar ej emot datorer eller annan elektronik.

Värdeinlämning:

kostar 20 kr vi tar Swish **1235557608** och finns vid informationen.

Banan:

Första 2,5 km springs mestadels på asfalt, därefter ändras underlaget till grus. Loppets enda vätskekontroll är vid 5 km och vätska finns också vid målgång.

Terrängen på banan är av typen stig/parkstig och mellan 5-8 km är det mest kupering. 5 km banan delar sig /vänder efter 2,3 km på Koltorps gårde (starten för Lidingöloppet 30km och 15 km) och korsar Ekholmsnäs vägen för att sedan återgå till gemensam bana med 10km. De sista 350 meterna är på löparbanan inne på LidingövalLEN.

Banan 10 km

Banan 5 km

**Markering av banan:**

Röd/vita snitslar markerar hela banan. Det förekommer också spraypilar på vägbanan. Var uppmärksam på banmarkeringarna, det kan vara så att du inte alltid kommer att ha någon framförvarande löparens rygg att springa efter. Funktionärer kommer att finnas vid svåra positioner. KM flaggor finns vid varje km med nedräkning.

Ombyte:

Före och efter loppet finns ombytesmöjligheter inomhus på LidingövalLEN med dusch och bastu. Toaletter finns i omklädningsrummen samt på arenan.

Mat:

Innan och efter loppet finns fika samt mat att köpa på LidingövalLEN hos IFK Lidingö Fotboll och Lidingö Tennisklubb.

Vätska:

Vatten och Sportdryck från Enervit vid 5km samt Målet

Uppvärmning:

Gemensam uppvärmning i samband med varje start ihop med IFK Lidingö Friidrott

Brutet lopp:

Skall meddelas till funktionär ute på banan eller vid mål (Informationstältet).

Sjukvård:

Det kommer att finnas sjukvårdsutbildade funktionärer vid start/mål.

Resultat:

Finner du på vår hemsida. Resultaten blir officiella och helt fastslagna en vecka efter loppet.

Priser:

Prisutdelning meddelas via speaker och sker på LidingövalLEN direkt efter att de tre aktuella damerna har gått i mål på 10 km ca 11:45. Pris för placering 1-3 för dam- respektive herrklassen. Alla deltagare får en medalj vid målgång.

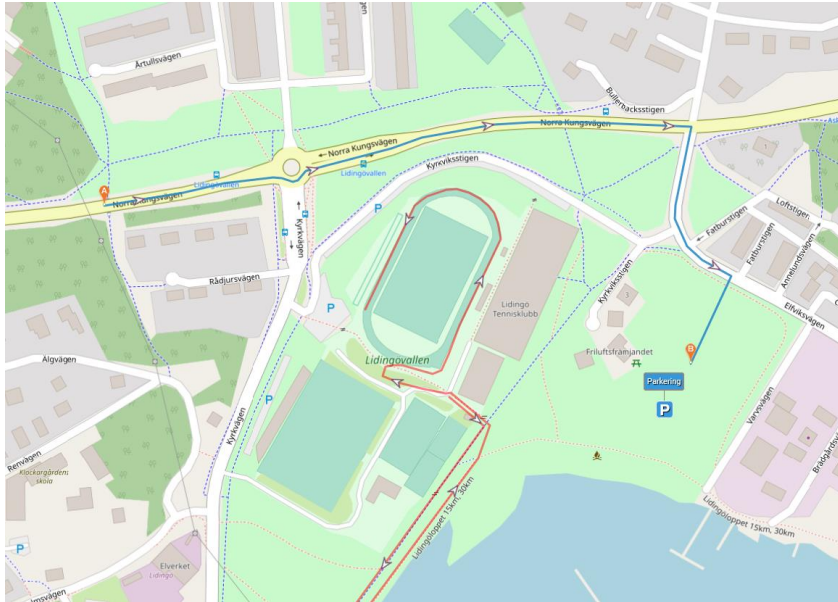
Hitta hit:

Åk gärna till Lidingö kommunalt. Ta tunnelbanans röda linje mot Ropsten. Från Ropsten kan du ta buss 204, 211 eller 212 och stiga av på hållplats *LidingövalLEN*. Se aktuella tidtabeller på <http://www.sl.se>
Med bil kör du över Lidingöbron och svänger direkt höger vid broslutet mot Elfvik. Följ först Norra Kungsvägen, varpå du efter ca 3 km kommer se LidingövalLEN på höger sida. *GPS-adressen är Kyrkviksstigen 3, 181 46 Lidingö*. Parkering finns i direkt anslutning till LidingövalLEN men antalet platser är begränsat. Vi rekommenderar att du åker kollektivt eller tar cykeln.



Parkering:

Behöver du ta bilen till Lidingövallen så kommer det att finnas begränsade möjligheter till parkering, ta hjälp av våra P-vakter och följ hänvisningarna på plats 40:- betalas med Swish **1234575775**



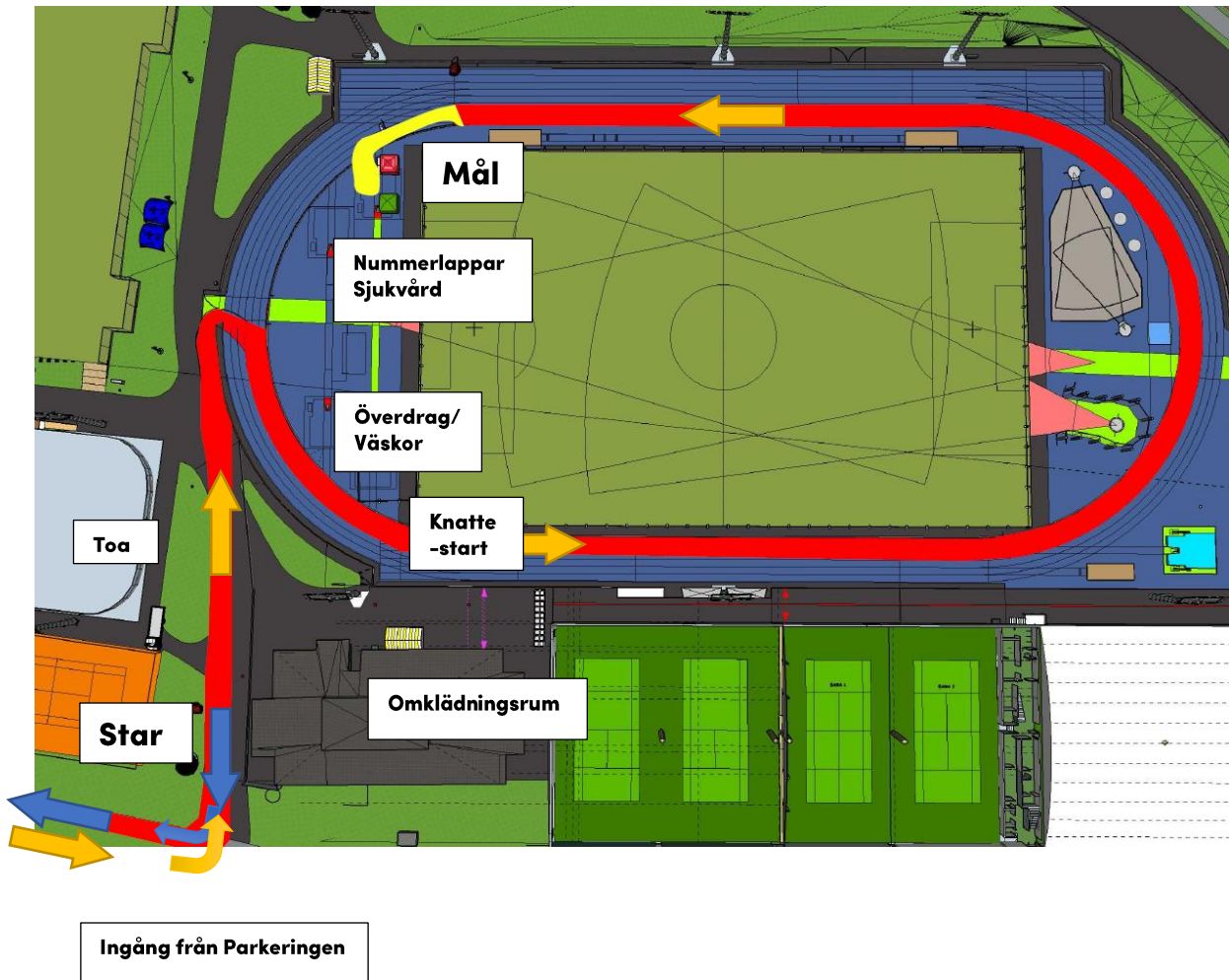
Publik:

Alla är välkomna att heja fram löparna utmed banan. Vid Lidingövallen ser man löparna vid start och målgång.

Tävlingsregler:

Vi följer Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler. I dessa regler är det till exempel uttryckligen förbjudet att ha extern "draghjälp" av löpare som hoppar in under pågående lopp. Det är däremot tillåtet att ha en "hare" med på loppet, d.v.s. en person som är anmäld och startar samtidigt i loppet och som drar så länge de orkar. Allt deltagande sker på egen risk.

För mer information kontakta kansliet på 08-765 26 15 eller info@lidingoloppet.se (vi svarar ej på själva loppdagen)



Dela gärna din loppupplevelse på sociala medier.

Facebook:
facebook.com

Instagram:
@lidingöloppet
#lidingöloppet
#vår milen

OBS!

Det är mycket viktigt att du följer funktionärernas anvisningar samt trafikregler. Enstaka delar av banan kan vid regn vara hala och blöta, så var försiktig vid passering av ex berghällar. Du är skyldig att hjälpa medtävlande vid allvarigare skada samt rapportera till närmaste funktionär.



Schema för dagen

Börjar/Öppnar	Aktivitet	Plats	Avslutas/Stänger
kl 09:30	Arenan öppnar (nummerlappsutdelning.)	Lidingövallen	11:00
kl 10:30	Knattarnas Vårnil	Lidingövallen	10:44
kl 10:45	Uppvärmning 10 km	På löparbanan	10:05
kl 11:00	Start 10 km	Vid startlinjen	11:00
kl 11:02	Uppvärmning 5 km	På löparbanan	11:07
kl 11:10	Start 5 km	Vid startlinjen	11:10
kl 11:25	Första målgång 5 km	Målet	12:15
kl 11:31	Första målgång 10 km	Målet	12:40
kl 11:45	Prisutdelning dam 5 km	Vid Målet	11:50
kl 11:45	Prisutdelning herr 5 km	Vid Målet	11:50
kl 11:45	Prisutdelning dam 10 km	Vid Målet	11:50
kl 11:45	Prisutdelning herr 10 km	Vid Målet	11:50
kl 13:00	Målet stänger		
kl 14:00	Arenan stänger		