

HALM STAD MILEN

27 JULI 2019

Låt hjärtat vara med

Välkommen till Halmstadmilen lördagen den 27 juli 2019

Program för tävlingsdagen

08.00	Sekretariatet och tävlingscentrum öppnar
09.00	Efteranmälan för barn stänger
10.00	Efteranmälan för 5 och 10 km stänger
10.00	Start barn/ungdomslopp
10.45	Uppvärmning 5km
11.00	Start 5 km
11.00	Uppvärmning 10km
11.10	Start 10 km
Ca 12.00	Prisutdelning
12.40	Målet stänger

Start/Mål: Sker på Örjans Vall

Klasser: Män, Kvinnor 5 km resp. 10 km. Barn-/ungdomsklass (6-12 år) ca 2 km.

Nummerlapp: Man hämtar sin nummerlapp på följande ställen:

Sportringen Halmstad City, Brogatan 13

Tisdag 23/7: 10.00-18.00

Onsdag 24/7: 10.00-12.00

Sportringen butik på Laxacupen (kombihallen, Spikgatan)

Torsdag 25/7: 8.00-18.00

Fredag 26/7: 8.00-18.00

Eller så hämtar man nummerlappen på tävlingsdagen mellan klockan 08.00-10.00 i sekretariatet på Örjans vall. Din mailbekräftelse du fick när du anmälde dig, är ditt bevis på anmälan och ska medtas när du hämtar ut din nummerlapp tillsammans med fotolegitimation. Studentlegitimation ska också medtas om man anmält sig till studentpris. Vi rekommenderar alla som har möjlighet att hämta ut sin nummerlapp i förväg för att slippa långa köer på tävlingsdagen. Byte av namn på redan anmäld löpare kostar 100kr och kan göras i sekretariatet på tävlingsdagen. Byte av distans kostar 100kr och kan göras i mån av plats. Efteranmälan kan göras i mån av plats fram till en timme före start, efteranmälan kostar 350kr för 10km, 300kr för 5km och 70kr för barn/ungdomsloppet.

Nummerlapp skall bäras fram väl synlig under loppet. Skriv namn och telefonnummer till anhörig på baksidan. Ange gärna information (exempelvis allergier, diagnoser, mediciner) som kan vara till nytta för sjukvårdare om olyckan skulle vara framme.

I och 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 Halmstadmilen info@halmstadmilen.se

Uppvärmning: Uppvärmningen sker vid startområdet 15 minuter före start till 5km och 10km, se program för tider.

Chip: OBS! Inget chip ingen tid. Från det att du hämtar ditt kuvert är du personligen ansvarig för chipet. Trä in kardborreremsan i chipet och fäst det runt fotleden. Glöm ej att återlämna chipet omedelbart efter målgång. (Ej återlämnat chip debiteras löparen.)

Gör och gör inte med ditt chip:

- Chipet kan skadas av extrema stötar.
- Kör inte chipet i micron eller tvättmaskinen.
- Om du inte kan fullfölja loppet MÅSTE du lämna ditt chip till en funktionär.
- Lämna ditt chip omedelbart efter målgång.

Tidtagning: 10km - tiden startas när löparen passerar startmattan, för 5km och barn/ungdomsklassen startas tiden när startskottet går.

Banan: Bankarta och banprofil finns på hemsidan; www.halmstadmilen.se.

Vätskekontroll: Vatten och sportdryck serveras efter ca 3,5km in på varvet. 10km-löparna får alltså vatten vid 8,5km också. Vi har även vätska vid varvning och målgång. Vätskeladda ordentligt innan loppet, och fyll på med vätska, speciellt om det är varmt.

Brutet lopp: Skall meddelas till funktionär ute på banan eller vid målet glöm inte att återlämna chipet.

Sjukvård: Sjukvårdsmaterial finns vid start/mål.

Tävlingsregler: Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler gäller.
OBS! Det är mycket viktigt att du följer funktionärernas anvisningar samt trafikregler.

Resultat: Anslås på målområdet samt på hemsidan efter tävlingen.

Priser: Prisutdelning meddelas via speaker och sker på Örjans Vall ca klockan 12.00.

10 km

Dam

1:a - 5000 kr prischeck
2:a - 2500 kr prischeck
3:a - Presentkort Sportringen 1000 kr

Herr

1:a - 5000 kr prischeck
2:a - 2500 kr prischeck
3:a - Presentkort Sportringen 1000 kr

5 km

1:a - Presentkort Sportringen 1000 kr
2:a - Presentkort Sportringen 500 kr
3:a - Presentkort Sportringen 200 kr

1:a - Presentkort Sportringen 1000 kr
2:a - Presentkort Sportringen 500 kr
3:a - Presentkort Sportringen 200 kr

Service under och efter loppet

- Det finns möjlighet till väsk- samt värdesaksinlämning på Örjans vall. Märk med startnummer och undvik skrymmande packning.
- Ombytes- och duschmöjligheter finns i begränsad omfattning på Örjans vall.
- Toaletter finns i anslutning till start/mål.
- Innan och efter loppet finns fika samt lättare mat att köpa på Örjans vall i Örjansstugan.

Hit hit: Åk gärna kommunalt eller cykla.

Upplysningar: Kontakta kansliet info@halmstadmilen.se

Startlista: Preliminär startlista finns på www.halmstadmilen.se. Startlistan uppdateras automatiskt när det tillkommer nya deltagare.

Välkomna till Halmstadmilen 2019!

**HALM
STAD
MILEN**
27 JULI 2019
Lät hjärtat vara med

