



VÅRMILEN

PM

Start och mål Start söndag den 6 maj 2018 på Lidingövallen kl.12.00. Målgång på Lidingövallen.

Klasser Män, Kvinnor 10 km

Efteranmälan

Görs på Lidingövallen fredag 4 maj kl.14.00-18.00, lördag den 5 maj kl.13.00-18.00 samt 6 maj kl.07.00- fram till 15 minuter innan start. Avgiften för efteranmälan är 350 kr. Ha i åtanke att under lördagen arrangeras Lidingöloppet MTB och det kommer därför vara mycket folk på Lidingövallen. 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 Lidingöloppets kansli 08-765 26 15 alternativt på info@lidingoloppet.se.

Nummerlappsutdelning Du kan hämta ut din nummerlapp från fredag den 4 maj kl.14.00-18.00, lördag den 5 maj kl.13.00-18.00 och söndag 6 maj från kl.07.00 – fram till 15 minuter innan start. Ha i beaktning att det under lördagen arrangeras Lidingöloppet MTB och det kommer därför vara mycket folk på Lidingövallen. Byte av namn på redan anmäld löpare kostar 100 kr. Vi rekommenderar alla som har möjlighet att hämta ut sin nummerlapp i förväg istället för direkt innan start, detta för att slippa långa köer på morgonen.

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

Hitte hit Åk gärna kommunalt. Ta tunnelbanans röda linje mot Ropsten. Från Ropsten kan du ta buss 204, 211 eller 212, stig av på hållplats *Lidingövallen*. Se aktuella tidtabeller på <http://www.sl.se> Med bil kör du över Lidingöbron och sväng direkt höger vid broslutet mot Elfvik. Följ Norra kungsvägen, efter ca 3 km ser du Lidingövallen på höger sida. *GPS-adressen är Kyrkvägen 56 Lidingö*. Parkering finns i direkt anslutning till Lidingövallen men antalet platser är begränsat.

Banan Första 2,5 km springs mestadels på asfalt, därefter ändras underlaget till grus. Loppets enda vätskekontroll är strax efter 4 km, vätska finns också vid målgång. Efter 4 km kommer löpare från Lidingöloppets Ultramarathon att komma in på samma spår. Terrängen på banan är mestadels lätt av typen stig/parkstig och mellan 6-8 km är det mest kupering.

Markering av banan Röd/vit snitsel 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 löpares rygg att springa efter.

Service

- Före och efter loppet finns ombytesmöjligheter inomhus på Lidingövallen med dusch och bastu. Toaletter finns i omklädningsrum och på området.

- Innan och efter loppet finns fika samt mat att köpa på Lidingövädden.

Uppvärmning Håll dig vid scenen från kl.11.40 så missar du inte uppvärmningen.

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

Sjukvård Det kommer att finnas personal från Röda korset vid start/mål. Vid vätskekontrollen efter 4km finns första förband.

Resultat Finner du på vår hemsida. Resultaten blir officiella och helt fastslagna två veckor efter loppet.

RaceOne

RaceONE är en app som utnyttjar GPS:en i din mobil för att låta din familj och vänner följa varje meter av loppet. RaceONE är helt gratis både för dig och alla som vill följa dig. Den deltagare som har flest följare under loppet vinner en startplats till Vår milen eller Lidingöloppet Ultramarathon 2018! Läs på hemsidan hur du gör.

Priser Prisutdelning meddelas via speaker och sker på Lidingövädden direkt efter att damsegrarinnan gått i mål. Pris för placering 1-3 för dam- respektive herrklassen. Alla deltagare får en Vår milsmedalj vid målgång.

Publik Alla är välkomna att heja fram löparna utmed banan. Vid Lidingövädden ser man löparna vid start och målgång. Mer tips och information kan du få i Informationstältet på Lidingövädden under tävlingsdagen.

Boende Lidingö erbjuder ett bra utbud av kursgårdar och hotell. För mer information och tips om boende, gå in på www.varmilen.se

Lidingöloppet Ultramarathon Går parallellt med Vår milen. Loppet har två klasser, 50 km och 26 km med starttid kl.09.30. För mer information gå in på www.lidingoloppetultra.se.

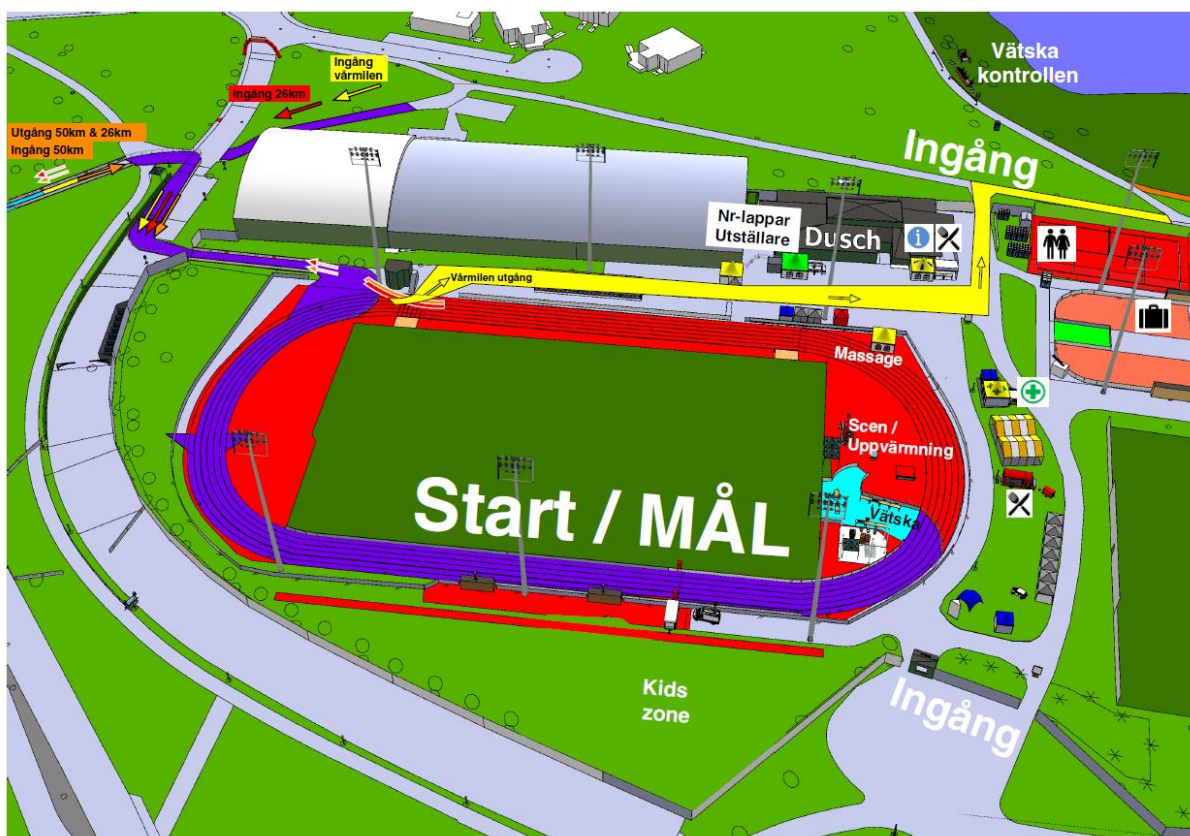
Knatteultran Går av stapeln på gräsytor inne på Lidingövädden. Knatteultran är en trixig hinderbana för barn i alla åldrar. Mellan kl.11.00- 15.00 är alla barn välkomna till loppet och anmälan sker i tältet i anslutning till Kidzone, till en kostnad av minimum 20 kr (och då får deltagaren springa hur många gånger de vill!). Knatteultran arrangeras av Röda korset och pengarna går oavkortat till just Röda korset.

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.

| Börjar/Öppnar | Aktivitet | Plats | Avslutas/Stänger |
|---------------|--|---------------|------------------|
| kl 07:00 | Arenan öppnar (nummerlappsutdelning, mässa, info m.m.) | Lidingövällen | 15:00 |
| kl 09:10 | Uppvärmning Ultramarathon | Scenen | 09:25 |
| kl 09:30 | Start Ultramarathon 50 och 26K | Starten | 09:35 |
| kl 10:45 | Första målgång 26K | Målet | 13.30 |
| kl 11:00 | Knatteaktiviteten startar | Kids Zone | 15:00 |
| kl 11:30 | Prisutdelning 26K | Scenen | 11.40 |
| kl 11:40 | Uppvärmning Värmilen | Scenen | 11:55 |
| kl 12:00 | Start Värmilen 10K | Starten | 12:05 |
| kl 12:30 | Första målgång Värmilen | Målet | 14:30 |
| kl 12:40 | Första målgång 50K | Målet | 17.30 |
| kl 13:30 | Prisutdelning Värmilen | Scenen | 13.35 |
| kl 13:30 | Prisutdelning 50K om alla i en klass gått i mål | Scenen | 14.00 |
| kl 17:30 | Målet stänger | Målet | |
| kl 19:00 | Övrig arena stänger (parkering m.m.) | Lidingövällen | |

Arenan



Dela din loppupplevelse på sociala medier.

Instagram:

@lidingöloppet

#lidingöloppet

#vår milen

Facebook:

facebook.com/Varmilen

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 medtävlade vid allvarigare skada samt rapportera till närmaste funktionär.

Upplysningar Kontakta kansliet 08-765 26 15

Arrangör:



Samarbetspartners:



**STOCKHOLM
MESSAGE ACADEMY**