



Bilbolaget.com®

INTERSPORT
ÖSTERSUND

ICA Kvantum
Lillänge

Tävlings-PM och information Spring en mil 2018

Information allmänt

Tävling genomförs **torsdag 31 maj 2018**. Start sker utanför Bilbolagets entré och målgång sker i Badhusparken. Gå klassen startar kl. 18:00 och spring klassen kl. 18:30. Det kommer att finnas två vätskekontroller efter banan och en i mål. Förutom en ny bil utlottas ett flertal prisvärda nyttopriser. Penningpriser delas ut till de tre första i dam- och herrklassen. Prisutdelningen startar kl. 20:15 vid målet och Badhusparkens scen.

Anmälan och avgifter

INDIVIDUELL ANMÄLAN

Anmälan görs via hemsidan www.bilbolaget.com/springenmil. Fyll i dina kontaktuppgifter på webbformuläret. Avgiften är 350 kr per deltagare som springer eller går 10 km.

Räkning/faktura skickas ut från EQ Timing. Om du efter anmälan inte kan delta så kan du själv sälja din startplats och mot en kostnad på 50 kr kan namnändring göras på anmälningslänken till EQ Timing. Klassbyte från Springa till Gå eller tvärtom görs på mejl till krickis66@gmail.com alt. vid sekretariatet på Bilbolaget i god tid innan start.

Anmälan stänger torsdag 1 juni kl. 17:00 för gå-klassen, och 17:30 för spring-klassen. Ingen efteranmälningsavgift. Sena anmälningar kan göras på plats vid sekretariatet på Bilbolaget, även namnändring av deltagare. Vi föredrar att ni anmäler er via egen dator i förväg. Lägsta ålder för deltagande är 12 år.

LAGANMÄLAN

Anmälan av lag, fyra (4) deltagare, som kan bestå av kompisgäng, förening/organisation eller företag, görs på samma webbformulär som individuell anmälan men förutsätter att varje deltagare först anmält sig genom individuell anmälan. I lagtävlingen kan ni mixa laget med Gå- och Springklass eller ha ett rent Spring-lag eller Gå-lag. Den sammanlagda tiden avgör placeringen i lagtävlingen. Avgiften för laget är 500 kr per lag, vilket medför en total avgift på $4 \times 350 + 500 = 1\,900$ kr per lag. Laganmälan kan göras fram till onsdag 30 maj (kl. 23:59).

Nummerlapp med tidtagningschip

Nummerlapp med engångschip hämtas ut på Bilbolaget, Fagerbacken 53, Östersund, onsdag 30 maj mellan 16:00-18:00 alternativt tävlingsdagen torsdag 31 maj 15:00-18:00.

Nummerlapp med tidtagningschip behöver du **inte** lämna tillbaka utan skall behållas, minst till utlottningen av priser genomförts.

Överdragskläder

Överdragskläder stoppas i utdelade plastpåsar där man själv skriver sitt startnummer med tuschpennor och lämnar på anvisad plats i anslutning till omklädningsutrymmet på övre plan i bilhallen. Kläderna transporteras till målområdet och läggs upp i tydlig nummerordning på gräsytan till höger om Badhusparkens scen.

Hundar och barnvagnar

För att visa hänsyn till de personer som är hundrädda så har tävlingsledningen beslutat att hundar inte är välkomna att springa med i loppet.

De tävlande som planerat att springa med barnvagn ska starta sist i startledet. Detta p.g.a. risken för olyckor. Tävlande som går med barnvagn bör ha god uppsikt bakåt för de springande som passerar i hög fart. Undvik att gå i bredd med flera barnvagnar.

Banan

[Banan](#) går på asfalterat underlag cykelvägar och gator. Del av banan går på grus och gräs. Den är lättsprungen till sin karaktär och har inga tunga motlut. Nivåskillnaden är 57 m från start till mål (nedför). Banfunktionärer och märkning ska se till att alla hittar runt och tar sig i mål. Bankartan finns utlagd på hemsidan www.bilbolaget.com/springenmil

Vätskekontroller

Vätskekontroll med vatten och [UMARA](#) energidryck kommer finns tillgänglig efter 3,6 km och 7,1 km. I Målet finns enbart vatten.

Målområdet

Vätskekontrollen vid målet bjuder även på bananer.

I Badhusparken finns grillade hamburgare med dryck att köpa.

Serveringen i Badhusparken har öppet och har ett brett sortiment av mat och fika.

Klädombyte är möjligt på avskild plats i Badhusparken

Toaletter finns i anslutning till Badhusparken (skyltat)

Återtransport till Bilbolaget

Transport med buss tillbaka till Bilbolaget sker efter avslutad prisutdelning. Påstigning ute vid parkeringsfickan på Strandgatan.

Underhållning

Patriks Combo underhåller på scen från 19:00 där vi varvar speakerreferat, musikunderhållning och prisutdelningen.

Priser och prisutdelning – start kl. 20:15

- De tre bästa tiderna i dam-, resp. herrklassen får träningspremier 5.000 kr, 3.500 kr och 2.000 kr.
- Lagpriser, det lag som har snabbaste lagtiden erhåller fyra st. priser till laget. Därefter utlottas priser till de lag som fullföljt tävlingen.
- Redovisning av utlottade priser finns att se intill Badhusparkens scen.
- Avslutningsvis sker utlottning av en fabriksny **Renault Captur** bland alla deltagare.
- Nummerlappar sparas efter målgång för **lotteriet som startar 20:15 på Badhusparkens scen**. Således måste man ha kommit i mål till denna tid för att kunna delta i lotteriet. De tävlande måste vara kvar på plats vid prisutdelningen för att kunna vara med om utlottningen av priserna.

Resultat

Löpande resultatredovisning sker vid mål. Du kan också följa tävlingen via liversultat på hemsidan www.bilbolaget.com/springenmil i dator eller mobil. Den preliminära måltiden kommer att skickas ut via SMS till deltagare som gått i mål. Den officiella resultatlistan kommer att läggas ut på hemsidan.

Deltagarlista

Funderar du på om kompisen har anmält sig eller vilka som du ska springa eller gå mot. Klicka på [DELTAGARLISTA](#) på hemsidan för att se vilka som är anmälda.

Frågor och ytterligare information om tävlingen

Tävlingsledare: Tommie Jirhed, tavling@oskskidor.com

Tävlingssekreterare: Christina Persson: krickis66@gmail.com

VÄLKOMNA ATT GÅ ELLER SPRINGA!