



Bilbolaget.com ^{PI}



Tävlings-PM och information Spring en mil 2019

Information allmänt

I år firar Spring en mil 10 år och tävlingen genomförs **torsdag 23 maj 2019**. Start utanför Bilbolagets entré mot Fagerbacken och målgång i Badhusparken. Gå-klassen startar kl. 18:00 och spring-klassen kl. 18:30. Det finns två vätskekontroller efter banan och en i mål. Förutom utlottning av en ny bil **Renault Mégane** värde 245.000:- utlottas ett flertal prisvärda nyttopriser och lagpriser. Penningpriser delas ut till de tre första i dam- och herrklassen, spring-klass. Prisutdelningen startar kl. 20:15 vid målet intill Badhusparkens scen. Lägsta ålder för deltagande är 11 år.

Anmälan och avgifter

INDIVIDUELL ANMÄLAN

Anmälan görs via hemsidan www.bilbolaget.com/springenmil. Fyll i dina kontaktuppgifter på webbformuläret. Avgiften för individuell anmälan är **350 kr/deltagare** för springa/gå 10 km. Räkning/faktura skickas ut från EQ Timing.

LAGANMÄLAN

Utöver individuell anmälan kan man också anmäla ett lag med 4 deltagare via anmälningslänken på hemsidan. Deltagare i lagtävlingen erhåller vid målgång en **"hemlig låda"** och tävlar mot andra lag. Den sammanlagda tiden för laget avgör placeringen i lagtävlingen. Laget kan bestå av kompisgäng, förening/organisation eller företag och går att mixa med dam/herr, gå/spring-klass eller också vara ett rent spring-lag. Ingen extra lagavgift tillkommer.

SÄLJA DIN STARTPLATS

Om du efter anmälan inte kan delta så kan du själv sälja din startplats och mot en kostnad på 50 kr kan den som köpt din plats göra namnändring via anmälningslänken.

KLASSBYTE

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 STÄNGS

Individuell anmälan stänger torsdag 23 maj 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. För att undvika långa köer så bör ni anmäla er via internet i förväg.

Laganmälan stänger onsdag 22 maj (kl. 23:59).



Bilbolaget.com ^{PI}



Nummerlapp med tidtagningschip

Nummerlapp med engångschip hämtas ut på Bilbolaget (bilhallen, övre plan), Fagerbacken 53, Östersund, **onsdag 22 maj mellan 16:00-18:00** alternativt tävlingsdagen **torsdag 23 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. Tävländande 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.

Uppvärmning

Utanför Bilbolagets södra entré mot Fagerbacken startar uppvärmning kl. 17:45 för gå-klassen och kl. 18:15 för spring-klassen. Vi återkommer på hemsidan med vem som håller i aktiviteten i år.

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.

Vätskekontroller

Vätskekontroll med vatten och UMARA energidryck kommer finnas tillgänglig efter 3,6 km och 7,1 km. Vid målet finns enbart vatten.



Bilbolaget.com ^{PI}



Målområdet

Vätskekontrollen vid målet i Badhusparken bjuder även på bananer. I målområdet finns också grillade hamburgare med dryck att köpa. Serveringen i Badhusparken har öppet och har ett brett sortiment av mat och fika. Klädombyste är möjligt på avskild plats (tält) 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, priser

Från Badhusparkens scen erbjuds underhållning från kl. 19:00 där vi varvar speakerreferat, musikunderhållning med prisutdelning. 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 – "Hemlig låda" till alla deltagare i laget. Det lag som har snabbaste lagtiden erhåller fyra st. priser till laget.
- Redovisning av utlottade priser finns att se intill Badhusparkens scen.
- Avslutningsvis sker utlottning av en fabriksny Renault Mégane bland alla deltagare som fullföljt tävlingen.
- 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.



Bilbolaget.com ^{PI}



Deltagarlista

Funderar du på om kompisen har anmält sig eller vilka som du ska springa eller gå mot. Klicka på DELTAGARE 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 SPRINGA ELLER GÅ!