

MÄLMÖ HÖSTMIL

24 NOVEMBER 2018

SPRING 5 KM eller 10 KM



LÖPAR-PM Information till dig som är deltagare!

■ TÄVLINGSDAG OCH STARTTID

Start och mål på Limhamnsfältet,
Ribersborgsstranden, Malmö.
Lördag den 24 november, kl 12.00.

■ NUMMERLAPPSUTDELNING

Nummerlapp och tidtagningschip (sitter på nummerlappen)
lämnas ut mot uppvisande av det startbevis som mailats till
deltagaren (du kan visa upp det i mobilen).

Löplabbet Malmö, Djäknegatan 2

Fredag 23 november: 10.00–18.00

Om du hämtar nummerlappen i Löplabbets butik
erbjuds du **SUPER BLACK FRIDAY** 50-70%
på stora delar av vårt sortiment.

**Erbjudandet gäller den 23 november och
kan inte kombineras med andra erbjudanden.**

Arrangemangsområdet

Lördag 24 november: 09.00–11.00
Hämtas senast 1 timme före start.

■ NUMMERLAPP

Nummerlappen ska under loppet bäras synlig på bröstet.
Nummerlappen får behållas av de tävlande.

■ EFTERANMÄLAN

Efteranmälan sker vid nummerlappsutdelningen.
Betalas kontant eller med Swish och kostar 300 SEK.

■ MUSTASCHKAMPEN

Motion och rörelse är viktigt för din hälsa. Träning
förebygger cancer därför har vi valt att engagera oss
i Prostatacancerfondens Mustaschkamp.

I år har vi ersatt medaljen med ett bidrag till
Mustaschkampen för forskning om prostatacancer.



■ ÖVERLÅTELSE

Namnändring/byte av sträcka
sker vid nummerlappsutdelningen.

Följande regler gäller:

Har Du fått förhinder eller skadat dig och EJ kan
deltaga i loppet och vill göra en överlåtelse
av startplats?

Den som har köpt din startplats får då komma
till nummerlappsutdelningen/efteranmälan -
lördag 24 november: Startplatsen tävlingsdagen.

**Du som har överlåtit din startplats skall överlämna
STARTBEVISET som du har fått via mail till den
som övertagit din startplats så överlåtelsen
blir rätt gjord.**

AVGIFTER NAMNÄNDRING

■ 50 SEK Namnändring

BETALAS KONTANT ELLER MED SWISH.

■ TIDTAGNING MED CHIP

Alla deltagare får sin tid med automatisk tidtagning
med hjälp av chip som sitter i nummerlappen.
För att detta ska fungera måste alla löpare passera
startportalen och vid målet måste man passera
målportalen för att få en registrerad tid.
Mellantider tas vid 5 km, du måste passera
mellantidsportalen för att tiden skall registreras.

Chipet behöver **INTE** återlämnas.

INGA EGNA CHIP FÅR ANVÄNDAS.

■ OMKLÄDNING

Det kommer att finnas begränsade möjligheter
till omklädning på området.
Det finns ingen duschmöjlighet på området.

■ BANSTRÄCKNING

Distanserna är 10000 meter och 5000 meter.

► malmoloppen.se/malmo-hostmil/banstrackning

■ TIDSGRÄNS

Målet och banan stänger klockan 14.00.

■ VÄTSKEKONTROLLER

Vid starten finns kranvatten och vid vätskekontrollerna finns sportdryck och vatten.

Vätskekontroller finns vid:

1. Parkering vid T-bryggan (ca 2.5 och 7.5 KM)
2. Målet (5 KM och 10 KM)

■ VÄSKINLÄMNING

Väskinlämningen finns i start- och målområdet.

Vi ansvarar ej för värdesaker.

■ MÅLOMRÅDET

Utdelning av äpple, Lindahls Proteinshake, Innocent Juice och vatten.

■ PRISER

Prisutdelning för de tre främsta damerna respektive herrarna på 5 resp. 10 KM.

■ SKYLDIGHETER OCH ANSVAR

Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler gäller för deltagarna. Det betyder att alla deltar på egen risk.

Läs mer om detta på www.friidrott.se

■ TRANSPORTER

ÅKA KOLLEKTIVT:

Från hållplats Malmö Centralstation går buss linje 7 till Malmö Hylliekroken.

Du kan åka nedanstående linjer till start/mål:

- **Buss, linje 7:** hållplats Hylliekroken
- **Tåg:** Station Malmö C och sedan buss, linje 7

För exakt information om tider till och från tävlingsområdet, besök Skånetrafikens hemsida.

► [Planera din resa med Skånetrafikens reseplanerare](#)

TAR DU BILEN, FINNS PARKERING VID:

- Parkeringsytor vid T-bryggan

Vi uppmanar deltagare att använda sig av allmänna kommunikationsmedel.

■ RESULTATLISTA

Direkt efter loppet publiceras resultatlistan på:

► malmoloppen.se/malmo-hostmil

■ SJUKVÅRD

Vårdpersonal finns längs med banan och efter målgång. Tävlingsläkare och vårdpersonal har rätt att ta skadade eller utmattade löpare av banan.

Ställ inte upp i motionslopp om du är sjuk eller har någon skada.

■ MAT

Försäljning av korv, dricka, kaffe m.m.

■ TÄNK PÅ MILJÖN

Släng flaskor, muggar etc i papperskorgar som finns utställda i anslutning till vätskekontrollerna.

■ INFORMATION - HELPDESK

Finns vid nummerlappsutdelningen på Limhamnsfältet, Malmö.

■ ARRANGÖR

Malmö AI.

Malmö Höstmil
Box 5077
SE-200 71 MALMÖ

Telefon: +46 (0) 40 - 86 900

E-post: info@mai.se

Hemsida: malmoloppen.se/malmo-hostmil



SAMARBETSPARTNERS

SYDSVENSKAN 

 LÖPLABBET®

ARRANGERAS AV



 innocent™

 LINDAHL'S

 QUALITY

QUALITY HOTEL™
VIEW

BY NORDIC CHOICE