

# MALMÖ HÖSTMIL

## 16 NOVEMBER 2019

### SPRING 5 KM eller 10 KM



## LÖPAR-PM Information till dig som är deltagare!

### ■ TÄVLINGSDAG OCH STARTTID

Start och mål vid strandängarna, rakt nedanför Norra Vägen (västerut) i Bunkeflostrand.  
Lördag den 16 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 15 november: 10.00–18.00

Om du hämtar nummerlappen i Löplabbets butik erbjuds du 30-50% på stora delar av vårt sortiment (Elektronik & Energi 15% rabatt).

**Erbjudandet gäller den 15 november och kan inte kombineras med andra erbjudanden.**

#### Arrangemangsområdet

Lördag 16 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 350 SEK.**

### ■ RÄDDA ÖSTERSJÖN

Lördag den 16 november 2019 springer vi längst med vattnet. Utan vatten finns vi inte. Havet skänker oss liv, men också avkoppling och oändliga naturupplevelser.

Med detta lopp har vi därför valt att starta en insamling för att bidra till WWF fantastiska arbete för att Rädda Östersjön.

**Från anmälningsavgiften skänks 15 kr till denna insamling. Var med och rädda Östersjön du med!**

► [Malmoloppen.se/Malmo-Hostmil/Radda-Ostersjon](http://Malmoloppen.se/Malmo-Hostmil/Radda-Ostersjon)

### ■ ÖVERLÅTELSE

**Har Du fått förhinder eller skadat dig och därför inte kan delta i loppet?**

Du kan fritt sälja eller skänka din startplats till annan löpare, men vi rekommenderar starkt att det då görs en officiell namnändring (överlåtelse) innan start.

Du som har sålt/skänt din startplats skall överlämna **STARTBEVISET** (som du har fått via mail) till den som övertagit din startplats, därefter kan överlåtelser göras: Den som har köpt/fått din startplats behöver anmäla namnändringen till nummerlappsutdelningen/efteranmälan i startområdet på tävlingsdagen, lördag den 16 november.  
**Kom i god tid.**

**Vill du springa en annan sträcka än den du anmält dig till?**

Inga problem, välj själv om du springer 5 KM (ett varv) eller 10 KM (två varv) under loppet så ser vi till att din nettotid hamnar i resultatlistan för den sträcka du sprang.

#### AVGIFTER ÄNDRING

- Namnändring 50 SEK
- Byte av sträcka 0 SEK

**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 och för att vi skall veta att du har sprungit 10 KM.

Chipet behöver **INTE** återlämnas.  
**INGA EGNA CHIP FÅR ANVÄNDAS.**

## ■ OMKLÄDNING

Vi kan tyvärr inte erbjuda möjligheter till omklädning och/eller dusch då loppet går i öppen natur.

## ■ BANSTRÄCKNING

Banan går längs med strandängarna i Bunkeflostrand, strax söder om brofästet.

Distanserna är 10000 meter och 5000 meter.

► [malmoloppen.se/malmo-hostmil/banstrackning](http://malmoloppen.se/malmo-hostmil/banstrackning)

I år går loppet i Bunkeflostrand, strax söder om brofästet. Banan är supersnabb med långa raksträckor utmed havet och i villaområdena. Underlaget är gräs precis vid start och målgång, därefter mestadels asfalt på gång- och cykelbanor samt ett par kortare grussträckor. Vyn ut över strandängarna, havet och bron är fantastisk – en riktig naturupplevelse!

Det fina är att du kan låta dagsformen avgöra längden, antingen tar du ett varv och får en sluttid för 5 KM eller så kutar du två varv och klockas för 10 KM. Din anmälan är alltså inte bindande gällande val av distans.

**Smart va!**

## ■ TIDSGRÄNS

Målet och banan stänger klockan 14.00.

## ■ VÄTSKEKONTROLLER

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

**Vätskekontroller finns vid:**

Vätskestation vid ca 3 KM respektive 8 KM samt vid målgång.

## ■ VÄSKINLÄMNING

Väskförvaring i form av ett enklare tält finns i start- och målområdet.

**Vi ansvarar ej för värdesaker.**

## ■ MÅLOMRÅDET

Utdelning av Innocent Juice, Nicks Kexbar 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](http://www.friidrott.se)

## ■ RESULTATLISTA

Direkt efter loppet publiceras resultatlistan på:

► [malmoloppen.se/malmo-hostmil](http://malmoloppen.se/malmo-hostmil)



# MALMOLOPPEN.SE

## ■ 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.**

## ■ TRANSPORTER

**VI SER HELST ATT DU TAR DIG TILL LOPPET PÅ ETT MILJÖVÄNLIGT SÄTT!**

### ÅKA KOLLEKTIVT:

Från Malmö Centralstation buss nummer 4.  
Från Hyllie buss nummer 6. Båda direkt till Bunkeflostrand Centrum. Därifrån en skön promenad på cirka 10 minuter ner till startområdet.

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

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

### CYKLA:

Att cykla från Malmö City tar ca 25 minuter. Perfekt uppvärmning!

### MEN OM DU ABSOLUT BEHÖVER TA BILEN...

Begränsad parkeringsmöjlighet finns vid Brovallens IP, alternativt utefter vägarna i närliggande bostadsområden.

## ■ MAT

Vi kommer att ha lättare förtäring till försäljning.

## ■ TÄNK PÅ MILJÖN

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

## ■ INFORMATION - HELPDESK

På Start- och mål vid nummerlappsutdelningen (Bunkeflo strandängar).

## ■ ARRANGÖR

Malmö AI.

Malmö Höstmil  
Box 5077  
SE-200 71 MALMÖ

Telefon: +46 ( 0 ) 40 - 86 900

E-post: [info@mai.se](mailto:info@mai.se)

Hemsida: [malmoloppen.se/malmo-hostmil](http://malmoloppen.se/malmo-hostmil)



SAMARBETSPARTNERS

ARRANGERAS AV

