

MALMÖ HÖSTMIL

13 NOVEMBER 2021

SPRING 5 KM eller 10 KM



LÖPAR-PM Information till dig som är deltagare!

■ TÄVLINGSDAG & STARTTIDER

Datum: Lördag den 13 november 2021.

Plats: Bunkeflostrand, strax söder om brofästet.
Start och mål är på grönområdet vid Båtmansgränd.

Starttider: För att skapa möjligheten till snabba tider har vi valt att dela upp loppet i två starttider, kl 11.00 och kl 14.00.

■ 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, Skomakaregatan 6

Fredag 12 november: 10.00–18.00

Om du hämtar nummerlappen i Löplabbets butik *erbjuds du 25% rabatt på hela sortimentet (elektronik 15%).*

Erbjudandet gäller endast fredag den 12 november och kan inte kombineras med andra erbjudanden.

Arrangemangsområdet

Lördag 13 november: 09.00–14.00
Hämtas senast 30 minuter före start.

■ NUMMERLAPP

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

■ EFTERANMÄLAN

ANMÄLAN ONLINE kommer vara öppen tills efteranmälan stänger fram till 1 timme innan start.

EFTERANMÄLAN SKER VIA HEMSIDAN

► www.malmoloppen.se/malmo-hostmil

Betalsätt: Swish, Visa/Mastercard, Internetbanken

EFTERANMÄLNINGSavgift

■ Malmö Höstmil 5/10 KM: 400 kr

■ SKÅNE STADSMISSION

För oss känns det viktigt att uppmuntra till att stödja lokala välgörenhetsorganisationer genom våra lopp. Till årets Malmö Höstmil har vi valt att stötta Skåne Stadsmission och deras viktiga arbete.

Väljer du att skänka 50 kr som tillval i anmälan så skänker också vi, Malmöloppen/MAI, 50 kr.

Vad gör Skåne Stadsmission?

Här kommer en film som visar deras arbete och vart pengarna du skänker går till.

► [Se Skåne Stadsmissions video här](#)

■ 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.

■ RESULTATLISTA

Direkt efter loppet publiceras resultatlistan på Neptrons hemsida:

► results.neptron.se/events/malmohostmil2021

■ SJUKVÅRD

Vårdpersonal finns längs med banan och efter målgång.

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

■ BANSTRÄCKNING

I år går loppet i Bunkeflostrand, strax söder om brofästet, Start och mål på grönområdet vid Båtmansgränd.

Distanserna är 10000 meter och 5000 meter.
Banan är kontrollmätt av Per Månsson (förbundsbanmätare).

► malmoloppen.se/malmo-hostmil/banstrackning

Banan är supersnabb med långa raksträckor utmed havet och i villaområdena. Underlaget är 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 15.30.

■ VÄTSKEKONTROLLER

Vid starten och vid vätskekontrollerna finns vatten.

Vätskekontroller finns vid:

Vätskestation vid 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 Vitamin Well, äpple från Kiviks Musteri, Jungle Energy Bar, vatten och medalj.

■ 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

VI SER HELST ATT DU TAR DIG TILL STARTEN (GRÖNOMRÅDET, BÅTMANSGRÄND) PÅ ETT MILJÖVÄNLIGT SÄTT!

ÅKA KOLLEKTIVT:

Buss 4 från stan eller Buss 6 från Hyllie till Bunkeflostrand är två bra alternativ.

Buss 4 från Malmö Central till Hållplats Bunkeflostrand Naffentorpsvägen.
Du får då en promenad på 7 min (550 meter) ner till startområdet vid Båtmansgränd.

Buss 6 från Hyllie eller Triangeln till Hållplats Bunkeflostrand Fjärilsgatan.
Du får då en promenad på 14 min (1.1 KM) ner till startområdet vid Båtmansgränd.

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

CYKLA:

Vi ser helst att du tar dig till loppet på ett miljövänligt sätt. Att cykla från Malmö City tar cirka 25 minuter.

MEN OM DU ABSOLUT BEHÖVER TA BILEN:

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

Du får då en promenad på 16 min (1.3 KM) ner till startområdet vid Båtmansgränd.

■ KIOSK

Vi kommer att ha lättare förtäring och dryck till försäljning.

■ TÄNK PÅ MILJÖN

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

■ INFORMATION - HELPDESK

På Start- och målområdet (grönområdet vid Båtmansgränd).

■ ARRANGÖR

Malmö AI | E-post: info@mai.se

SAMARBETSPARTNERS

ARRANGERAS AV



VITAMIN
WELL

