

Information Skärgårdsstadsmilen 2010.

Lördagen 4 september klockan 10.00.

Välkommen

till Skärgårdsstads Idrottsförenings första löparevenemang. Med SSIF:s grundkoncept "Motion ska vara kul, billigt och lätt att nå" i tankarna har vi lagt en bana genom Skärgårdsstad med omgivningar. Vi hoppas att denna information ska svara på alla frågor men är något oklart så når ni oss via webmasterlänken längst ner på hemsidan.

Samling och anmälan

Vid paviljongen där du också anmäler dig och får din nummerlapp. Startavgift: Ingen! Kom gärna i god tid före start! Anmälan öppnar kl 9.00. Vi har ingen åldersgräns, du som förälder avgör vad ditt barn klarar av. Allt deltagande sker på egen risk!

Start och mål/tidtagning

Vi kör masstart med individuell tidtagning med manuell klocka vid målet. Snabba löpare, under timmen på milen, längst fram i startfältet. Normallöpare, drygt timmen på milen, i mitten. Tar-det-lugnt-löpare längre bak. Stavgångare därefter. Springer/går du med jogging/barnvagn ställer du dig sist, detta av säkerhetsskäl. Inlines/rullskidor - tyvärr, delar av banan går på stigar. Preliminärt resultat på anslagstavla vid Paviljongen, definitiv på hemsidan. Maxtid 2 timmar, vilket är gott om tid.

Mat och dryck

Vid start/målområdet försöker vi ordna något att förtära, även för din supporterskara.

Omklädning/dusch

Kan vi inte bjuda på, byt om hemma och ta med överdragskläder.

Bansträckning

Definitiv bansträckning nedan, mindre ändringar kan det bli. Vätskestation vid cirka 5 km på vändplatsen vid sjöboden. Kilometermarkering. Hänvisning genom markering på vägbanan.



Hänsyn till andra, trafik

Banan går längs vägar och stigar som trafikeras av andra, även bilar och andra fordon. Som löpare räknas du som fotgängare och håller dig på **vänster** sida av vägen. Se upp vid korsningar. Och du följer såklart god löparetik, att inte trängas eller preja andra löpare!

Bryta loppet

Självklart ska du inte springa om du inte känner dig frisk. Skulle du ändå känna dig dålig eller få ont, slå av på tempot och gå en bit. Det är ingen skam att bryta! Meningen är ju att vi ska må bra! Men meddela oss via någon av funktionärerna.

En mil är en respektingivande sträcka men inte på något sätt omöjlig med rätt tempo.

Avslutningsvis

önskar vi dig välkommen till en fin dag i Skärgårdsstad med omgivningar.