

Välkomna till Strömmingsloppet lördag 5 maj 2018

– Tävlings PM

Preliminär agenda

- 9-11.30 Nummerlappsutdelning och efteranmälan i det stora tältet på Lägret.
- 10.15 Lilla Strömmingsloppet FP6 (födda 2012 och senare) 400 m (lilla varvet).
- 10.40 Start Lilla Strömmingsloppet P8 (födda 2010-2011) 900 m (1 varv)
- 10.45 Start Lilla Strömmingsloppet F8 (födda 2010-2011) 900 m (1 varv)
- 10.50 Start Lilla Strömmingsloppet FP10 (födda 2008-2009) 1800 m (2 varv)
- 11.10 Start Lilla Strömmingsloppet FP12 (födda 2006-2007) 1800 m (2 varv)
- 11.25 Prisutdelning Lilla Strömmingsloppet Start P8 och F8
- 11.30 Prisutdelning Lilla Strömmingsloppet Start P10 och F10
- 11.35 Prisutdelning Lilla Strömmingsloppet Start P12 och F12
- 11.40 Prisutdelning lagtävlingen Lilla Strömmingsloppet och för banrekord
- 12.02 Gemensam start 10 km
- 12.07 Gemensam start 5 km
- 13.20 Prisutdelning 5 km damer resp herrar samt ungdomar 16 år och yngre
- 13.30 Prisutdelning 10 km damer resp herrar samt ungdomar 16 år och yngre
- 13.40 Prisutdelning lagtävlingarna 5 km och 10 km
- 13.45 Prisutdelning för banrekord
- 14.00 After Run på Kastellet

INNAN LOPPET

Efteranmälan Ordinarie anmälan stänger söndag 29 april men det finns möjlighet att efteranmäla sig på Lägret lördag 5 maj kl 9-11.30 mot förhöjd startavgift. Pris 300 kronor för 5 och 10 km (220 kr för ungdomar under 16 år som springer 5 eller 10 km). Lilla Strömmingsloppet för barn 12 år och yngre, 130 kr oavsett klass. Betalning med Swish, I-Zettle eller kontant

Nummerlappsutdelning hos Fysio+ på Framnäsvägen 1 i Vaxholm. De har nummerlappsutdelning torsdag 3 maj kl 16-19 samt fredag 4 maj kl 9-15. Det går också bra att hämta ut nummerlappen på Lägret kl 9-11.30 på tävlingsdagen.

Hitta hit Tävlingscentrum Lägret är parken mellan Vaxholms kyrka och Vaxö skola. Vi rekommenderar de som har möjlighet att gå eller cykla. Annars går det utmärkt att åka buss, 670 från Tekniska högskolan till Vaxholms kyrka eller Vaxholmsbåt. Samåk gärna om ni åker bil, det kan vara svårt att parkera. Ett begränsat antal parkeringsplatser finns i anslutning till Norrbergsskolan i närheten av tävlingscentrum.

Uppvärmning med Waxholms gymnastikförening för barnen 5 min före varje start och för vuxna kl 11.50.

Väskförvaring för deltagarna finns vid nummerlappsutdelningen på Lägret.

Toaletter (bajamajor) finns vid start/målområdet, bakom nummerlappsutdelningen.

LOPPEN

Bansträckning



10 km (grön markering på kartan)

5 km (gul markering på kartan)

Det finns gula (5 km) resp gröna (10 km) pilar på marken som visar vägen längs banan. Banan är också snitslad. Kilometermarkeringar finns vid varje kilometer. Observera att 5 och 10 km banan går tillsammans förbi första vätskekontrollen vid 3 km, därefter viker 5 km banan av till vänster och 10 km banan viker av åt höger.

Lilla Strömmingsloppet för barn 12 år och yngre. Banan går runt Lägret och Vaxholms kyrka på stigar och trottoarer. Barnklasserna går innan vuxenklasserna, start från kl 10.15 till 11.10 beroende på åldersklass. De yngsta springer 400 m och de äldsta 1800 m. Banan är snitslad och vi har för cyklister.

Start och mål Start och mål är på Lägret, ett parkområde som ligger i anslutning till Vaxholms centrum. Start för 10 km kl 12.02 och för 5 km kl 12.07. Tiden är satt för att buss 670 inte ska störa löparna.

Tidtagningen sker med tidtagningschip som sitter fast på nummerlappen. Tiden räknas från startskottet.

Vatten serveras av Lions vid 3 km, 6 km och i mål. Etixx energidryck serveras vid 6 km och vid mål.

Första förband Det finns första förbandslådor vid vätskekontrollerna samt sjukvårdare vid Pålsundsbron. Vaxholms civilförsvarsförening har ett tält på Lägret med första förbandslåda och hjärtstartare. Lions har en hjärtstartare vid första vätskekontrollen och vid Pålsundsbron.

Strömmingsloppet LIVE med RaceONE I år kan du följa deltagarna och få alla officiella resultat med appen RaceONE. Ladda ner appen, gå in på rätt lopp och sök fram de deltagare du vill följa! Hjälpt också till att förhöja upplevelsen av loppet genom att LIVE-filma löparna. Detta gör du enkelt direkt i RaceONE!

Brutet lopp Om du bryter loppet måste du av säkerhetsskäl informera funktionärerna ute på banan eller vid målområdet. Annars betraktas du vara ute på banan och eftersök kommer att ske. Du ska inte passera mållinjen med tidtagningschipet om du bryter.

EFTER LOPPET

Ombyte/dusch kan ske i Vaxö skola ca 100 m från start/mål.

Priser Samtliga fullföljande deltagare får en goodiebag vid målgång. Hederspriser delas ut till de tre främsta i varje klass, dock inte i knatteklassen FP6. I de tre lagtävlingarna har vi fina vandringspokaler och pris till alla deltagare i segrande lag.

Lagtävlingen Vi har tre lagtävlingar; 5 km, 10 km samt Lilla Strömmingsloppet. De fyra främsta löparna i laget räknas ihop till en sammanlagd tid. För övriga fullföljande löpare i laget (ytterligare max 6 stycken) dras fyra minuter per löpare ifrån den sammanlagda tiden i 10 km klassen. I 5 km klassen är avdraget per ytterligare löpare 2 minuter. I Lilla Strömmingsloppet vinner laget med flest fullföljande löpare totalt, oavsett kön, ålder och sträcka. Vid lika många deltagare så vinner det lag med bäst placeringar.

Banrekord ger ett extra pris. Vuxna får ett presentkort på julbord på Kastellet för 2 personer inkl. båtresa tor, värde 1000 kr. Gällande banrekord:

Klass	Namn	Klubb	Tid	År
Herrar 10 km	Niklas Jonsson	Huddinge AIS	33:02	2017
Damer 10 km	Malin Dahlbäck	OK Österåker	40:16	2014
Herrar 5 km	Anders Herrman	Uppsala Löparklubb	16.43	2015
Damer 5 km	Sandra Eriksson	Finland	16:30	2016
Pojkar 16 år 10km	Fredrik Stenbeck	OK Österåker	40:30	2014
Flickor 16 år 10 km	Malin Dahlbäck	OK Österåker	40:16	2014
Pojkar 16 år 5 km	Linus Jansson	SLK Oxelösund	18.30	2017
Flickor 16 år 5 km	Linnea Sennström	Hässelby SK	19:33	2016
Pojkar 12 år 1800 m	Oskar Edlund	Täby IS	6:13	2014
Flickor 12 år 1800 m	Carolina Larsson	Danderyds SK	6:40	2014
Pojkar 10 år 1800 m	Oskar Edlund och Max Österberg	Täby IS Värmdö IF	6:47 6:47	2012 2016
Flickor 10 år 1800 m	Evelina Sparf	Åkersbergs SK	7.11	2015
Pojkar 8 år 900 m	Filip Eriksson	TSK Malmen	3:42	2014
Flickor 8 år 900 m	Agnes Novén	Vaxholm	3:48	2013

Servering passa gärna på att fika på Lägret. Waxholms OK har en servering och säljer korv med bröd 15 kr, toast 25 kr, matiga smörgåsar 20-30 kr, hembakat 10 kr och all dryck 10 kr. Kontant eller swish. Lions säljer Strömmingsmackor för 20 kr.

Försäljning Waxholms OK säljer fina strumpor från Ullmax för 10 kr paret, Naturpasset för 100 kr och lotter för 10 kronor med fina vinster

Kringarrangemang Besök gärna våra utställare och sponsorer på Lägret och var med på olika aktiviteter under dagen. Vi har en lokal marknad, prova –på aktiviteter och tävlingar.

Erbjudande från våra samarbetspartners

Passa på att stanna kvar i Vaxholm och shoppa och ät. Ett urval av fina erbjudanden till dig som sprungit!

After Run på Kastellet. Använd kupongen i goodiebagen för en gratis mjukglass, halva priset på muséet eller testa Walk the Plank för 95kr

Ät något gott, Restaurang Hamnkrogen ger dig 10% rabatt på hela notan mot kupong i goodiebagen.

Kulturskolan i Vaxholm uppträder med blåsorkester och rockband på Lägret.

Forever Living Products finns på plats på Lägret och erbjuder nackmassage, prova Aloe Vera och försäljning.

Roslagsvatten delar ut vattenflaskor i hörnet närmast kyrkan.

Kom till Handelsbankens stånd för information och tävling!

Rädda Barnen är på plats och pratar om sin viktiga verksamhet.

Villaföreningen finns på plats och berättar hur de kan hjälpa dig när det behövs.

Kom gärna förbi Vaxholms Stads tält och prata lite!

Waxholms OK har ett tält där vi berättar om vår verksamhet, säljer naturpasset och låter dig prova en rolig orienteringsaktivitet.

Lions berättar om sin verksamhet och säljer Strömmingsmackor.

Hos Vaxholms civilförsvärsförening kan du bli omplåstrad om du har ramlat, eller bara komma förbi och prata lite om deras verksamhet. Du kan också få prova hjärt och lungräddning.

Kom och testa olika aktiviteter hos våra samarbetspartner vid skaterampen!

- Waxholms Gymnastikförening har handstående.
- Hos Fysio+ kan du tävla i roddmaskin och vinna fina priser.
- Lillsved låter dig prova Harres test.
- Hos Sky Park får du prova att koppla in dig som du ska göra på höghöjdsbanan!
- Vaxholms jolleklubb är också på plats med en jolle.
- Scouterna finns på plats och berättar om sin verksamhet och säljer paracord-armband

Vaxholms Bed & Breakfast säljer handgjorda chokladpraliner och Vaxholmstyget med handdukar, kuddfodral, brickor och skärbrädor med Vaxholmsmotiv. Perfekt att ta hem som minne efter en lyckad dag. Som löpare har du dessutom 10% rabatt på både choklad och Vaxholmsprodukter. Visa nummerlappen innan du betalar.

Kontakt Mer information finns på www.strommingsloppet.se. Vid frågor går det bra att maila info@strommingsloppet.se

Varmt välkomna!