

Välkomna till Strömmingsloppet lördag 11 maj 2019

– Tävlings PM

Preliminär agenda

- 9-11.30 Nummerlappsutdelning och efteranmälan i det stora tältet på Lägret.
- 10.15 Lilla Strömmingsloppet FP6 (födda 2013 och senare) 400 m (lilla varvet).
- 10.30 Start Lilla Strömmingsloppet F8 (födda 2011-2012) 900 m (1 varv)
- 10.40 Start Lilla Strömmingsloppet P8 (födda 2011-2012) 900 m (1 varv)
- 10.50 Start Lilla Strömmingsloppet FP10 (födda 2009-2010) 1800 m (2 varv)
- 11.10 Start Lilla Strömmingsloppet FP12 (födda 2007-2008) 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 Lilla Strand

INNAN LOPPET

Efteranmälan Ordinarie anmälan stänger söndag 5 maj men det finns möjlighet att efteranmäla sig på Lägret lördag 11 maj kl 9-11.30 mot förhöjd startavgift. Pris 325 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 i Fysio+ nya lokaler på Janne Gustavssonsväg 3, Sporthallen plan 3. De har nummerlappsutdelning torsdag 9 maj kl 16-18 samt fredag 10 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 respektive start och för de som springer 5 km och 10 km 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 snitslad och vi har föröcyklist. 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 föröcyklist.

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 vid 3 km, 6 km och i mål på Strömmingsloppet. Sportdryck serveras vid 6 km.

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. Läkare och akutväska finns på plats i Familjeläkarnas tält.

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. Medalj till alla barn i Lilla Strömmingsloppet. Deltagare på 5 km och 10 km får välja om de vill ha medalj eller om motsvarande peng ska skänkas till Rädda barnen. Ungdomar/vuxna som önskar medalj hämtar den i sekretariatet efter loppet. 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. På 5 km och 10 km räknas max 10 löpare in. De fyra främsta löparna i laget 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 vandringspriset.

Banrekord ger ett extra pris. Vuxna får ett presentkort på julbord på Kastellet för 2 personer inkl. båtresa tor, värde 1000 kr. Barn får ett presentkort på 200 kr på Bistron på Kastellet.
Gällande banrekord:

Klass	Namn	Klubb	Tid	År
Herrar 10 km	Niklas Jonsson	Huddinge AIS	33:02	2017
Damer 10 km	Frida Michold	Linköping	39:17	2018
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	17:29	2018
Flickor 16 år 5 km	Linnea Sennström	Hässelby SK	19:33	2016
Pojkar 12 år 1800 m	Max Österberg	Värmdö IF	6:06	2018
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	Oliver Jervelius	Vaxholm	3:35	2018
Flickor 8 år 900 m	Agnes Novén	Vaxholm	3:48	2013

Servering finns, passa gärna på att fika på Lägret. Waxholms OK säljer korv med bröd 15 kr, toast 25 kr, ostsmörgåsar 20 kr, hembakat 10 kr och all dryck kostar 10 kr. Kontant eller swish. Lions säljer Strömmingsmackor för 20 kr.

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.

Kulturskolan i Vaxholm uppträder med blåsorkester och rockband på Lägret.

Forever Living Products finns på plats på Lägret med försäljning och provsmakning av Aloe Vera.

Roslagsvatten står i hörnet närmast kyrkan, vid vattenkranen.

Kom till Handelsbankens stånd för information och tävling!

Rädda barnen är på plats och berättar om sin verksamhet, passa på att bli medlem!

Kom gärna förbi Vaxholms Stads tält och prata lite!

Waxholms OK berättar om träningsverksamheten, sommarlägret Wild camp för barn 7-12 år, säljer naturpasset och låter dig prova en rolig orienteringsaktivitet.

Lions berättar om sin verksamhet och säljer Strömmingsmackor.

Familjeläkarna i Vaxholm finns på plats på Lägret och erbjuder TBE-vaccin för 350 kr för vuxna och 300 kr för barn. Passa på! Här finns även en läkare på plats.

Hos Vaxholms civilförsvarsförening 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.

Arkeologievent, ett företag som erbjuder upplevelser inom arkeologi och historia, är på plats och säljer vykort, posters och även en nysläppt deckare som utspelar sig i Vaxholm.

Skärgårdens kanotcenter visar upp kajak/kanadensare med utrustning och tar med sig ett tipitält.

Kom och testa olika aktiviteter vid skaterampen! Där hittar du Lillsved där du kan prova Harres test, Waxholms Gymnastikförening och Sky Park.

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 Lilla Strand kl 14 på tävlingsdagen. Deltagare får 10% på all mat mot uppvisande av nummerlapp.

Restaurang Hamnkrogen bjuder på en efterrätt och kaffe för alla som äter en varmrätt, kupong finns i goodiebagen.

Magasinet har lagt två kuponger i goodiebagen. Prova-på yoga i deras vackra yogastudio och på en kopp kaffe i restaurangen. Passa också på att besöka butiken!

Waxholms optik ger 10% rabatt på solglasögon

Skärgårdens kanotcenter ger dig 15% rabatt på kanothyra mot uppvisande av nummerlapp!

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

Varmt välkomna!