

MALMÖ HÖSTMIL

12 NOVEMBER 2023

SPRING 5 KM eller 10 KM



LÖPAR-PM Information till dig som är deltagare!

■ TÄVLINGSDAG & STARTTIDER

Datum: Söndag den 12 november 2023.

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

Starttider: För att skapa möjligheten till snabba tider kommer starten vara uppdelad i startgrupper enligt nedan.

Startgrupp 1 start kl 11:00:

- Springer 10 KM under 50 minuter
- Springer 5 KM under 25 minuter

Startgrupp 2 start (prel. kl 11:04):

- Springer 10 KM mellan 50 min – 1 timme och 10 min
- Springer 5 KM mellan 25 min – 40 min

Startgrupp 3 start (prel. kl 11:08):

- Springer 10 KM över 1 timme och 10 min
- Springer 5 KM över 40 min

■ NUMMERLAPPSUTDELNING

Nummerlapp och tidtagningschip lämnas ut mot uppvisande av det startbevis, som mailats till deltagaren (du kan visa upp detta i mobilen).

NUMMERLAPPEN

Hämtas i 1:a hand hos: Löplabbet Malmö, Skomakaregatan 6.
7-11 november: Butikens öppettider.

I samband med nummerlappsutdelningen hos Löplabbet i Malmö får du som deltagare på Malmö Höstmil hela 20% rabatt på allt i butiken (exkl. elektronik).

Erbjudandet gäller endast den 7-11 november i butiken och kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Går också att hämta på arrangemangsområdet
Söndag 12 november: Kl 09:00-10:30

■ NUMMERLAPP

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

■ EFTERANMÄLAN

ANMÄLAN ONLINE kommer vara öppen i mån av plats tills efteranmälan stänger 1 timme innan start.

EFTERANMÄLAN SKER VIA HEMSIDAN

☑ malmoloppet.se/malmo-hostmil/efteranmalan

EFTERANMÄLNINGSavgift

- Malmö Höstmil 5/10 KM: 400 kr

Betalsätt: Swish eller Visa/Mastercard

■ TIDTAGNING MED CHIP

Alla deltagare får sin tid med automatisk tidtagning med hjälp av ett chip som fästes i löparens sko. På nummerlappens baksida finns anvisningar hur tidtagningschipet ska placeras.

OBS! Tidtagningschipet ska återlämnas vid målgång.

INGA EGNA CHIP FÅR ANVÄNDAS.

■ OMKLÄDNING/TOALETTER

Vi kan tyvärr inte erbjuda möjligheter till omklädning och/eller dusch. Toaletter finns i start och målområdet.

■ RESULTATLISTA

Direkt efter loppet publiceras resultatlistan på Neptrons hemsida:

☑ results.neptron.se/events/malmohostmil2023

■ SJUKVÅRD

Sjukvårdspersonal finns vid start- och målområdet.

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

■ BANSTRÄCKNING

Loppet går 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).

► malmoloppet.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 13:00.

■ 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 äpple från Äppelriket, Kexchoklad, energidryck från Re:hydrate, 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

