

MALMÖ LOPPET

LÖRDAG 15 JUNI 2024

LÖPAR-PM INFO TILL DIG SOM ÄR DELTAGARE

TÄVLINGSDAG

Start och mål är på Mölleplatsen –
Slottsträdgården i Malmö, lördag den 15 juni 2024.

STARTTIDER

- Kl 14:00 går starten för de som enbart vill springa Cityrundan.
 - Kl 14:10 går starten för de som börjar med att springa Havsbrisen och därefter avslutar eller väljer att springa 1 eller flera varv på cityrundan.
 - Kl 14:10 kommer farthållarna att vara med och springa 10 KM. De har ballonger med sluttid på 10 KM så att man kan ställa sig i närheten av den fart man önskar.
-
- Startgrupp 1: Farthållare 45 och 50
 - Startgrupp 2: Farthållare 55 och 60
 - Startgrupp 3: Gå

BANSTRÄCKNING MALMÖLOPPET 2024

FYRA DISTANSER – TVÅ BANOR

Malmöloppet är ett lopp för Malmöälskaren, ung som gammal, erfaren som nybörjare. Vem du än är, välkommen till att springa Malmöloppet lördag den 15 juni 2024!

Du är inte förregistrerad för någon sträcka utan väljer på plats och tidtagningssystemet håller reda på ditt val.



NYHET 2024!

Nytt för i år, vill du utöka distansen från 10 KM till 15 KM eller 20 KM så tar du bara ett eller två extra varv på Cityrundan.

Smart va?

Sista tid för ge sig ut på nytt varv är kl 16:30, målet stänger kl 17:00.

5 KM alt. 1: Cityrundan - start 14:00

Vår Cityrunda har sin start från Slottsparken i riktning in mot city och tillbaka. Upplev grönskan och stadspulsen under ett och samma lopp.

OBS! Du kan inte fortsätta på Havsbrisrundan efter att ha sprungit Cityrundan, Havsbrisrundan kan endast springas som startsträcka.

5 KM alt. 2: Havsbrisrundan - start 14:10

Hamnar valet på vår 5 KM Havsbrisrunda springer du också från Slottsparken men i riktning mot havet och Västra Hamnen, förbi Turning Torso och tillbaka.

LÅT DAGSFORMEN AVGÖRA DISTANSEN!

Efter att ha startat på Cityrundan (**start kl 14:00**) eller Havsbrisrundan (**start kl 14:10**) kan du fortsätta på Cityrundan 1 till 3 varv och istället komma i mål på 10 KM, 15 KM, eller 20 KM.

Låt dagsformen avgöra distansen!

När du kommer till start- och målområdet igen och vill fortsätta ytterligare ett varv håller du till vänster ut på nästa 5 KM runda (Cityrundan) medan du som känner dig nöjd håller till höger in mot mål.

10 KM Havsbrisrundan/ Cityrundan + Cityrundan

15 KM Havsbrisrundan/ Cityrundan + 2 Cityrundor

20 KM Havsbrisrundan/ Cityrundan + 3 Cityrundor

FARTHÅLLARE

Farthållare finns för sluttiderna 45, 50, 55 och 60 min på 10 KM. Du hittar dom i starten vid ballong med sluttiden. Farthållarna startar kl 14:10.

NUMMERLAPPSUTDELNING

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

Hämtas i 1:a hand hos: Löplabbet Malmö, Skomakaregatan 6:

- Den 10–14 juni: kl 10:00 – 18:00

Går också att hämta på arrangemangsområdet (tävlingsdagen):

- Lördag 15 juni: kl 12:00 – 13:30



Erbjudande från Löplabbet Malmö

I samband med nummerlappsutdelningen hos Löplabbet i Malmö den 10–14 juni får du som deltagare på Malmöloppet hela 20% rabatt på allt i butiken (exkl. elektronik).

Erbjudandena gäller endast den 10–14 juni i butik och kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Varmt välkomna in till oss på Löplabbet Malmö.



NUMMERLAPP

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

EFTERANMÄLAN

Efteranmälan kan göras fram till 60 minuter innan start om det finns platser kvar. Förra året tog platserna slut så vänta inte för länge!

Anmälan sker ONLINE på malmoloppet.se

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. Detta för att undvika att ni passerar tidtagning och blir registrerade för för fler varv.

INGA EGNA CHIP FÅR ANVÄNDAS.

BANAN

10.000 meter resp 5.000 meter är kontrollmätta och godkända av förbundsbanmätare.

► www.malmoloppet.se/banstrackning

TIDSGRÄNS

Sista tid för ge sig ut på nytt varv är kl 16:30, målet stänger kl 17:00.

SJUKVÅRD

Vårdpersonal kommer att finnas längs med banan och efter målgång. Tävlingsläkare och vårdpersonal har rätt att ta skadade eller utmattade löpare av banan.

De deltagare som behöver transport tillbaka till start- och målområdet, kontakta närmaste funktionär.

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



VÄTSKEKONTROLLER

När du springer långt förlorar du mycket vätska. Drick redan före loppet. Det är bra om du dricker mycket även dagarna innan loppet.

Vätskekontroller med vatten finns vid:

Havsbrisrundan & Cityrundan

1. Starten
2. Varvsparken 3 KM
3. Slottsparken 7.5 KM
4. Målet

Cityrundan

1. Starten
2. Slottsparken 2.5 KM
3. Målet

Vi stämmer av med tävlingsläkare om extra vätskekontroll behövs pga av vädret. Tänk på att fylla på vätskeförrådet dagarna innan tävlingen.

OMKLÄDNING

Det kommer inte att finnas möjligheter till omklädning på tävlingsplatsen, kom ombytt.

VÄSKINLÄMNING

Inlämning från kl 13:00, uthämtning senast kl 17:30.

Vi ansvarar ej för värdesaker.

TOALETTER

Toaletter finns i start och målområdet.

PRISER

Alla som går i mål får medalj.

PARKERING

Begränsade parkeringsmöjligheter. Flera arrangemang på området samtidigt.

Vi uppmanar deltagare att använda sig av allmänna kommunikationsmedel.

RESULTATLISTA

Direkt efter loppet publiceras resultatlistan på:

► www.malmoloppet.se/resultat

MAT

På Malmöloppet i år hittar du mat från den lokala restaurangen Matverkstaden "Tomas Gustafsson" som kommer stå och sälja goda och fräscha sallader.



Fogarolli kommer finnas på plats och erbjuder italienskt kaffe.



TÄNK PÅ MILJÖN

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

INFORMATION - HELPDESK

Finns vid nummerlappsutdelningen på Mölleplatsen.

ARRANGÖR

Malmö AI

Telefon: +46 (0) 40 - 86 900

E-post: info@mai.se

Hemsida: www.malmoloppet.se

PARTNERS

