



## PM för Vintermarathon och Vinterloppet 9/11 2013

- Nummerlappar:** hämtas på restaurang Jakthornet/Tennisstadion, Fiskartorpsvägen 20 mellan kl. 08.00 och 09.30 tävlingsdagen. Du måste visa startbeviset, eller om du saknar detta kunna visa upp giltig legitimation, för att få ut nummerlappen.
- Efteranmälan:** mot 150 kr förhöjd avgift via webben mellan 31/10 och 6/11, därefter direktanmälan vid nummerlappsutdelningen på tävlingsdagen.
- Vägbeskrivning:** till Restaurang Jakthornet/Tennisstadion: Närmaste tunnelbanestation är Tekniska Högskolan eller Stadion (röd linje mot Mörby Centrum). Närmaste busshållplats är Tennisstadion (linje 55 mot Hjorthagen). Följ snitslar.
- Parkering:** Det finns ett begränsat antal avgiftsbelagda platser vid Idrottens hus, Fiskartorpsv. 15. På Valhallavägen finns avgiftsfri parkering i allén mellan Östra Station och Stadion. OBS, det går inte att parkera vid start och målområdet.
- Värdeinlämning:** finns vid nr-utdelningen Tennisstadion. Obs, inga träningsväskor o.d. de får lämnas i närheten av startplatsen i ett område med begränsad bevakning.
- Omklädnad:** På Östermalms IP från kl. 08.00
- Start och mål:** På Fiskartorpsvägen vid Husarviken, c:a 1500 m från Östermalms IP, följ snitsling.
- Starttid:** Gemensam start kl. 10.00 för alla klasser.
- Toaletter:** finns vid start-/ målområdet.
- Vätska:** vid varvning / mål samt vid Ekshagen halvvägs ut på varje varv. Vid målet serveras vatten, sportdryck, banan och saltgurka, vid Ekshagen sportdryck och vatten.
- Sjukvård:** Enklare sjukvård finns vid varvning/mål. Du tävlar på egen risk enl. Sv. FIF's regler.
- Medalj:** utdelas till samtliga fullföljande vid målgång.
- Prisutdelning:** Hederspriser till de 5 främsta i marathonloppetets dam- och herrklass utdelas efter målgång. Segrare i respektive veteranklass får priset hemsänt med post.
- Servering:** Restaurang Jakthornet har öppet hela dagen med bl.a. en särskild "löparmeny" för endast 40 kr vid uppvisande av din nummerlapp.
- Maxtid 5.30 tim:** Banan stängs vid målet för passage ut på 6:e varvet kl. 14.35

Banan: (Vinterloppet endast varv 1)	Varv 1	Varv 2	Varv 3	Varv 4	Varv 5	Varv 6
<b>Löpt sträcka vid passering mål:</b>	<b>8 215</b>	<b>15 011</b>	<b>21 807</b>	<b>28 603</b>	<b>35 399</b>	<b>42 195</b>

**Km-skyltar:** finns vid: 1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 20, Halvmarathon (mellantid), 25, 30, 35, 40 km

