

➡ **TISDAG 20 MAJ**

2008 KL. 19.00

DJURGÅRDSBRUNNSVIKEN

MIL



'08
Spåret



ARRANGÖRER: SSIF OCH SPÅRVÄGENS FK



WWW.MILSPARET.SE

SSIF

NR 4 07/08 | SSIF | STOCKHOLMS STUDENTERS IF
08-15 10 75 | Svante Arrheniusväg 4 | T-Universitetet





VÄLKOMMEN TILL ANDRA UPPLAGAN AV MILSPÅRET

SSIF tillsammans med Spårvägens Friidrottsklubb önskar dig varmt välkommen till andra upplagan av Milspåret. Vi arrangerar ett lopp för dig som vill springa en vardagskväll i härlig försommarmiljö. Banan är lagd så att det skall finnas en god möjlighet att göra en bra tid på ett skonsamt underlag.

TÄVLING-MOTION-STUDENTER

Tävlingen har tre klasser för damer respektive herrar: tävling, motion och student. För att få delta i Student-SM krävs det att du är studerande vid postgymnasial utbildning och medlem i en SAIF-ansluten student-

drottsförening. Samtliga klasser springer 10 km med gemensam start.

NETTOTID - DIN EXAKTA LÖPTID

Vi vill att varje löpare skall få exakt löptid. Vi använder därför ett mätsystem som mäter din löptid från det du passerar startlinjen till att du passerar mållinjen. I resultatlistan kommer det även att publiceras den så kallade bruttotiden, d.v.s. tiden från startskottet till att du passerar mållinjen.

ANMÄL DIG NU!

Gratis
funktions T-shirt
från NIKE
vid anmälan
före 15/4!

ANMÄLAN - www.milsparet.se

Anmälningsavgiften är 250 kr före 15 april 2008 (studenter 175 kr). Efter 15/4 300 kr (studenter 200 kr).
Minimiålder 15 år (född 1993 eller tidigare).
Du anmäler dig enkelt och bekvämt via internet på www.milsparet.se under *Anmälan*.

Du kan välja mellan olika betalningsalternativ:

- ① Betala direkt hos din internetbank.
- ② Betala med Visa, MasterCard eller American Express.
- ③ Betala med plusgiro.

Anmälan är personlig och kan inte överlåtas till någon annan löpare.

Om du anmäler dig i studentklassen måste du ange vilken studentkår och studentidrottsförening du tillhör.

Vid frågor kontakta: SSIF, 08 - 15 10 75, info@milsparet.se

Segrare 2007
Malin Ewerlöf-Krepp,
Spårvägens FK



Foto: Tommy Berlin

HÄRLIG LÖPNING I KUNGLIG MILJÖ →

FÖRSTA VARVET GÅR FÖRBI ROSENDALS TRÄDGÅRD. ANDRA VARVET SPRINGER LÖPARNA LÄNGS MED VATTNET HELA VARVET RUNT. EN MYCKET TREVLIIG BANA!

10 km, 2 varv runt Djurgårdsbrunnsviken.



MILSPÅRET

Milspåret är det nya snabba loppet som går två varv runt Djurgårdsbrunnsviken. Banan går i en kunglig miljö där löparna passerar Rosendals trädgård, Skansen, Djurgårdsbron, Amerikanska ambassaden och andra sevärdheter. Löparna startar och går i mål vid Sjöhistoriska Museet.

STUDENT-SM 10 KM

Tävlingen har en egen klass för studenter där vinnaren kan titulera sig svensk studentmästare. För att vara med krävs det att du är studerande vid postgymnasial utbildning och medlem i en SAIF-ansluten studentidrottsförening. Skall anges i anmälan.

Huvudsponsor för Student SM

STUDENTLIV



MILSPÅRET
TISDAG 20 MAJ
2008 KL. 19.00

Rubensson & Falk ©

LÄTTLÖPT BANA PÅ GRUS

Banan som går runt Djurgårdsbrunnsviken går till största del på grus vilket är skonsamt för dig som springer, det minskar även skaderisken.



Banan har endast några meters höjdskillnad vilket ger dig som löpare en stor chans att prestera en bra tid. Banan är kontrollmätt, 10 km.

FORMTEST

Milspåret är ett lämpligt formtest inför Stockholm Marathon som går knappt två veckor senare.

LYCKA TILL!



MILSPÅRETS BANA

Banan på Milspåret löps som en tvåvarvsbana på Djurgården med start och mål förlagt vid Sjöhistoriska museet.

Efter start slingrar sig banan fram längs vattnet på Folke Bernadottes väg ut mot Djurgårdsbrunn. Framme vid Djurgårdsbrunn efter ca 1 km går loppet till höger över kanalen och sedan höger igen in på asfaltvägen upp mot Rosendal. Här väntar banans enda riktigt tunga parti.

Banan svänger sedan höger ner mot Sirihof och det finns tillfälle att "sträcka ut" i nedförbackarna mot vattnet. Kilometern som följer är lättlöpt i strandkanten förbi Kärleksudden och höger ut över

Lejonslätten. Över Djurgårdsbron "touchar" man sedan Strandvägen innan det blir höger direkt in på parkvägen vid Nobelparken.

Banan fortsätter längs Djurgårdsbrunnsvikens vatten fram till varvning. Andra varvet är lite lättare. Istället för att efter passagen över Djurgårdsbrunn ta upp mot Rosendal, viker banan istället av direkt höger ner på den slingrande grusvägen som går närmast strandkanten (De Besches väg).

Vid Sirihof hakar du på samma väg som varv ett. Efter att ha passerat Djurgårdsbron andra gången är det bara att ösa på den sista kilometern mot upploppet vid Sjöhistoriska Museet.



ANTIDOPING

SSIFs självklara policy är ett direkt avståndstagande till allt bruk av dopingklassade preparat!

SSIF ska erbjuda och uppmuntra till en drog- och dopingfri miljö i enlighet med Riksidrottsförbundet RF:s riktlinje.



VÄLKOMMEN TILL SSIF OCH FRESCATIHALLEN!

Vi erbjuder allt från gruppträning till vattensporter. SSIFs erbjuder bland annat:

- Afro
- BTCore
- Pilates
- Bodypump
- Ashtanga Yoga
- PT

SSIF har Sveriges största Nordic Gym med tre olika avdelningar: Fria vikter, Konditionsträning och Maskinavdelning. Alltid fria instruktioner!



www.ssif.su.se



SÅ HITTAR DU TILL FRESCATIHALLEN

T-Universitetet: Röd linje mot Mörby Centrum.
Buss: 40 el. 70 fr. Odenplan mot Universitetet/
Lappkärrsberget.
Bil: Mot Naturhistoriska Riksmuseet, parkering finns vid Frescatihallen - GRATIS på helger.

