

Se separat PM för Höstfemman och Lilla Höstmilen.



PM HÖSTMILEN

Söndag 22 oktober 2023

Bansträckning

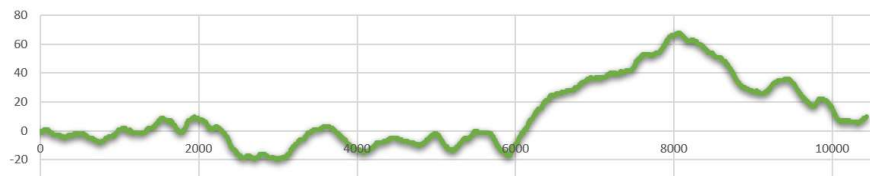
Sträcka: 10,6 km point-to-point-lopp

Start vid Sörsjöns Camping, nordväst om Norrköping, kl. 11:30.

Koordinater [58.721951](#), [16.082583](#).

Banan inleds med några få meter asfalt innan grusvägen tar vid. Grusvägen slingrar sig nedför snabblöpta backar och utmed vackra små sjöar. När du har följt halvvägs utmed Ågelsjöns västra strand och avverkat den första halvan av banan kommer du till vätskekontrollen. Passa på att friska upp dig med lite dricka för nu lämnas den lättlöpta grusvägen och strax därpå når du banans tveklöst tuffaste backe. Efter backen följer utmanande skogsstig med omväxlande kupering och underlag. Du passerar vackra berghällar och några stråk som kan vara lite lerigare beroende på höstvädret innan du når elljusspåret och upploppet.

Mål vid Lillsjön i Jursla, nordväst om Norrköping. Koordinater [58.659478](#), [16.146213](#).



Banprofil

Parkering

Du parkerar i Jursla samhälle i närheten av målet. Sedan åker du vår buss till starten i Sörsjön.

Skulle du ändå vilja parkera vid Sörsjön eller bli avsläppt där så ta av från väg 55/56 mot Sörsjöns fritidsområde i korsningen Torshag/Näkna. Vill man parkera vid Sörsjön så ska man åka vägen över Rodga säteri för att undvika kaos vid startområdet - följ skyltar.

Busstransport

Busstransport till starten i Sörsjön ingår i startavgiften, så parkera i Jursla. Bussar går från Jurslaskolan **mellan 9.30 och 10.30**. Ta gärna en tidig buss då det blir trångt på de sista.

Om du inte är anmäld och vill anmäla dig vid start i Sörsjön så går det också bra att åka med bussen i mån om plats.

Det går ingen buss till Sörsjön efter målgång, så om du tar bussen behöver du parkera i Jursla.

Kollektivtrafik

Det går utmärkt att åka stadsbuss som går varje halvtimme från Norrköping till Jursla (hållplats: *Jursla skola*). Se www.ostgotatrafiken.se för tidtabell.

Nummerlappar

Hämta din nummerlapp på **XXL** i Norrköping/Ingelsta dagen innan loppet mellan kl 11:00 och 14:00. Du får då också en voucher med ett rabatterbjudande att använda på XXL.

Om du inte har tillfälle att hämta ut din nummerlapp på XXL så hittar du din nummerlapp vid Sörsjön innan start.

Skor

Fritt val av skor. Inga restriktioner.

Uppvärmning

Det är ok att vistas eller värma upp på campingens område om du visar respekt för gästerna som bor där.

Helhetshälsans hus kommer att hålla i en uppvärmning innan start.

Överdragskläder

Du kan lämna överdragskläder vid start i Sörsjön. **Ta med en påse eller mjuk väska som du lätt känner igen att placera överdragskläder i**. Väskan transporteras till målområdet vid Lillsjön direkt efter start.

Klasser / Anmälan

Man tävlar i två klasser herr och dam. När man anmäler sig kan man dock välja mellan

- Vanlig klass (K11/H11)
- Elit för att starta i första startled (KE11/HE11)
- Ungdom för lägre pris (KU11/HU11)
- Motionsklass utan tidtagning (Ö11)

Anmälan görs på hostmilen.nu fram till och med den 19 oktober kl 23:00, eller på plats vid start. Det går också att anmäla sig vid nummerlappsutdelningen på XXL.

Lagkampen

Man kan ange ett lagnamn vid anmälan. Ett lag kan bestå av maximalt nio personer blandat herrar och damer. De fem bästa tiderna räknas. Bästa laget uppmärksammas.

Företagskampen

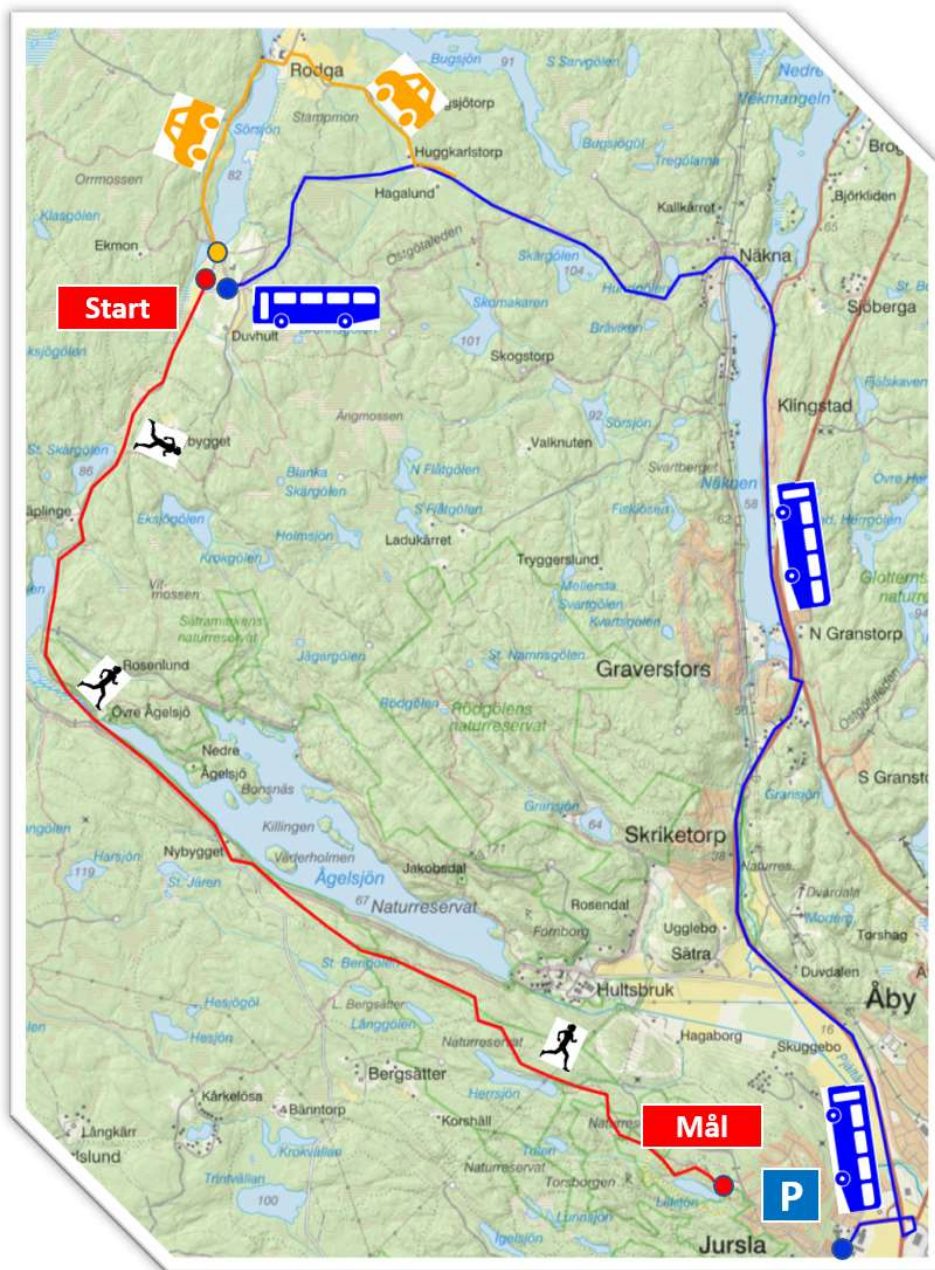
Man kan ange ett företagsnamn vid anmälan. Det lag med flest startande uppmärksammas. (Här räknas även de som startar i Höstfemman.)

Starttid

Alla klasser i Höstmilen startar samtidigt **kl 11:30**. Tidtagning startar samtidigt för alla, oavsett startled.

Vätska	Vatten och sportdryck serveras efter halva loppet, samt vid målet.
Priser	<p>Samtliga deltagare får medalj, samt någon form av energi vid målgången.</p> <p>De <u>tre</u> snabbaste i de två klasserna får komma upp på prispallen och ta emot publikens applåder. De belönas med 3.000 kr, 2.000 kr respektive 1000 kr. Banrekord i de två klasserna premieras med 5.000 kr.</p> <p>Prisutdelning sker så fort resultatet är klart och speakern får en lugnare period.</p>
Omklädningsrum	Byt om hemma före och efter loppet, det finns ingen tillgång till omklädning eller dusch.
Servering	Vd målområdet finns en enklare servering med korv, mackor, dricka och godis.
Toalett	Bajamaja finns vid busspåstigningen, vid startområdet, samt vid målområdet.
Startlistor / Resultatlistor	Startlista anslås vid start tillsammans med detta PM. Resultat anslås vid målet samt liveresultat på marathon.se/racetimer .
Publicering / GDPR	Med anmälan godkänner du att start- och resultatlistor publiceras på Internet. Du ger också Höstmilen rätten till bilder och filmmaterial att använda på sociala medier och i marknadsföring.
Visa hänsyn	<p>Även om det inte längre finns restriktioner runt Covid-19 så tar arrangören sjukdomen på stort allvar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den som är sjuk, även med milda symtom ska stanna hemma. • Hosta och nys i armvecket
Svinpest	Deltagare som har vistats i skogsområden i Fagersta eller i Östeuropa uppmanas att rengöra skor och kläder ordentligt innan man kommer till Höstmilen. Matrester får inte kastas i naturen.
Tävlingsledare	Johan Malm, 0768-603986, hostmilen@okkolmarden.com

Välkommen!



Bansträckning 10,6 km

MAXI
ICA STORMARKNAD

BRÅBOM
MEKANISKA VERKSTAD & INDUSTRIUM

Styrktak
www.styrktak.se
Fysisk bygg & konsult AB

helhetshälsans hus

Cajomi Consulting
Teknik och förändringsledning

RÅ

JOHANSSON & SCHÖTTE
GULDSMEDSÄTELJÉ

XXL
ALL SPORTS UNITED

Kolmårdens Buss

