

Se separat PM för Höstmilen och Lilla Höstmilen.



# PM för Höstfemman

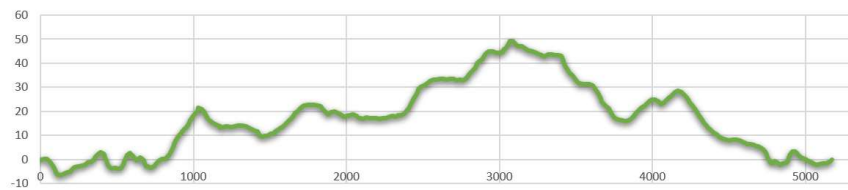
## Söndag 22 oktober 2023

### Bansträckning

Sträcka: 5,2 km

Start och Mål vid Lillsjön i Jursla, nordväst om Norrköping. Koordinater [58.659478, 16.146213](https://www.google.com/maps/place/58.659478,16.146213).

Banan går helt och hållet på vältrampade stigar med ett underlag som blandas av grus, gräs och berghällar. Dessutom bjuder banan på ett par utmanande backar innan den kommer tillbaka till elljusspåret och närmar sig upploppet.



Banprofil

### Parkering

Du parkerar i Jursla samhälle i närheten av målet.

### Kollektivtrafik

Det går utmärkt att åka stadsbuss som går varje halvtimme från Norrköping till Jursla (hållplats: *Jursla skola*). Se [www.ostgotatrafiken.se](http://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 din startplats tidigast en timme innan start.

### Skor

Fritt val av skor. Inga restriktioner.

### Överdragskläder

Du har själv ansvar för dina överdragskläder under tiden du springer.

<b>Klasser / Anmälan</b>	<p>Man tävlar i <u>två klasser</u> herr och dam. När man anmäler sig kan man dock välja mellan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vanlig klass (K5/H5)</li> <li>• Ungdom för lägre pris (KU5/HU5)</li> <li>• Motionsklass utan tidtagning (V5)</li> </ul> <p>Anmälan görs på <a href="http://hostmilen.nu">hostmilen.nu</a> 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.</p>
<b>Företagskampen</b>	<p>Man kan ange ett företagsnamn vid anmälan. Det lag med flest startande uppmärksammas. (Här räknas även de som startar i Höstmilen.)</p>
<b>Starttid</b>	<p>Alla klasser i Höstfemman startar samtidigt <b>kl 11:15</b>. Tidtagning startar samtidigt för alla, oavsett hur långt från startlinjen man står.</p>
<b>Vätska</b>	<p>Vatten och sportdryck serveras vid målgång.</p>
<b>Priser</b>	<p>Samtliga deltagare får medalj, samt någon form av energi vid målgången.</p> <p>De tre snabbaste i de två klasserna får komma upp på prispallen och ta emot publikens applåder. Prisutdelning sker så fort resultatet är klart och speakern får en lugnare period.</p>
<b>Omklädningsrum</b>	<p>Byt om hemma före och efter loppet, det finns ingen tillgång till omklädningsrum eller dusch.</p>
<b>Servering</b>	<p>Vd målområdet finns en enklare servering med korv, mackor, dricka och godis.</p>
<b>Toalett</b>	<p>Bajamaja finns vid målområdet.</p>
<b>Startlistor / Resultatlistor</b>	<p>Startlista och resultatlista anslås vid målområdet tillsammans med detta PM. Resultat presenteras också live på <a href="http://marathon.se/racetimer">marathon.se/racetimer</a>.</p>
<b>Publicering / GDPR</b>	<p>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.</p>
<b>Visa hänsyn</b>	<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"> <li>• Den som är sjuk, även med milda symtom ska stanna hemma.</li> <li>• Hosta och nys i armvecket</li> </ul>
<b>Tävlingsledare</b>	<p>Johan Malm, 0768-603986, <a href="mailto:hostmilen@okkolmarden.com">hostmilen@okkolmarden.com</a></p>

**Välkommen!**

## 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.



Bansträckning 5,2 km

**MAXI**  
ICA STORMARKNAD

**BRÅBONN**  
MEKANISKA VERSTAD & INDUSTRIVÅLK

**Syrktak**  
Kyrkans Byggnads & Konsult AB

**helhethshälsans hus**

**Cajomi Consulting**  
Teknik och förändringsledning

**RÅ**

**JOHANSSON & SCHÖTTLE**  
GULDSMEDSÄTELJÉ

**XXL**  
ALL SPORTS UNITED

*Kolmårdens Buss*

