

Se separat PM för Höstmilen och Höstfemman.



PM



ver.2

Söndag 22 oktober 2023

Bansträckning

Sträcka: 2,0 km eller 1,4 km beroende på ålder.

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).

Banorna går helt och hållet på elljusspår och det finns banvakter hela vägen som visar barnen rätt.

Om ett barn vill ha en vuxen med sig så ber vi att den vuxna håller sig sist i startfältet hela banan runt för att inte störa övriga löpare.

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 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.

| | |
|-------------------------------------|--|
| Klasser / Anmälan | <p>Man anmäler sig i tre olika åldersklasser uppdelat på flickor och pojkar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • F9/P9 (födda 2014-) 1,4 km start kl. 10:30 • F11/P11 (födda 2012-2013) 2,0 km start kl. 10:40 • F13/P13 (födda 2010-2011) 2,0 km start kl. 10:50 <p>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.</p> |
| Skolkampen | <p>Man kan ange namnet på en skolklass vid anmälan. Den skolklass med flest startande vinner en lägervistelse i OK Kolmårdens klubbstuga vid Lillsjön.</p> |
| Starttid | <p>Det är olika starttider för de olika åldersgrupperna. (Se Klasser ovan.)</p> |
| Vätska | <p>Vatten och sportdryck serveras vid målgång.</p> |
| Priser | <p>Samtliga får medalj, samt någon form av energi vid målgången.</p> <p>De tre snabbaste i de sex klasserna får komma upp på prisballen och ta emot publikens applåder. Prisutdelning sker så fort resultatet är klart och speakern får en lugnare period.</p> |
| Omklädningsrum | <p>Byt om hemma före och efter loppet, det finns ingen tillgång till omklädningsrum eller dusch.</p> |
| Servering | <p>Vd målområdet finns en enklare servering med korv, mackor, dricka och godis.</p> |
| Toalett | <p>Bajamaja finns vid målområdet.</p> |
| Startlistor / Resultatlistor | <p>Startlista och resultatlista anslås vid målområdet tillsammans med detta PM. Resultat presenteras också live på marathon.se/racetimer.</p> <p>Tider kommer dock inte att anslås för F9/P9 (förutom de tre snabbaste) enligt Svensk Friidrotts riktlinjer för barntävlingar.</p> |
| Publicering / GDPR | <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> |
| 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 |
| Tävlingsledare | <p>Johan Malm, 0768-603986, hostmilen@okkolmarden.com</p> |

Välkommen!

OK Kolmården

HÖSTMILEN

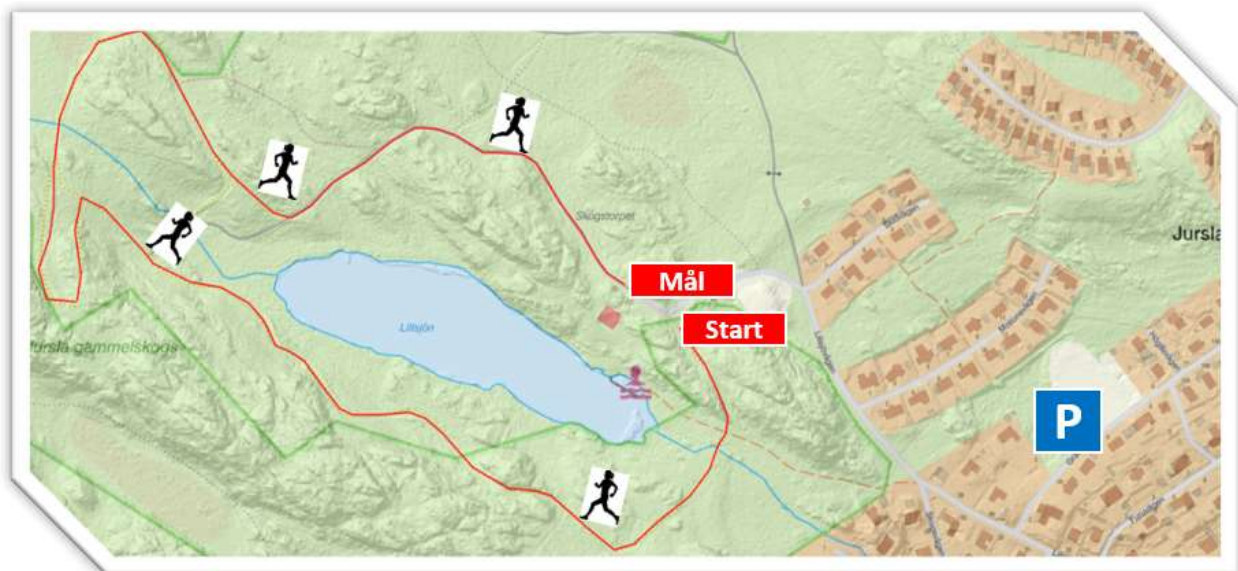
HOLMEN

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 1,4 km



Bansträckning 2,0 km

MAXI
ICA STORMARKNAD

BRÅBON
MEKANISKA VERSTAD & INDUSTRIVÅUK

Stryktak
www.stryktak.se
Fyrkantig Byggs & Inredning AB

helhetshälsans hus

Cajomi Consulting
Teknik och förändringsledning

RÅ

JOHANSSON & SCHÖTTLE
GULDSMEDSATELJÉ

XXL
ALL SPORTS UNITED

Kolmårdens Buss
