

Se separat PM för Höstfemman och Lilla Höstmilen.



# PM

# HÖSTMILEN

## Söndag 27 oktober 2024

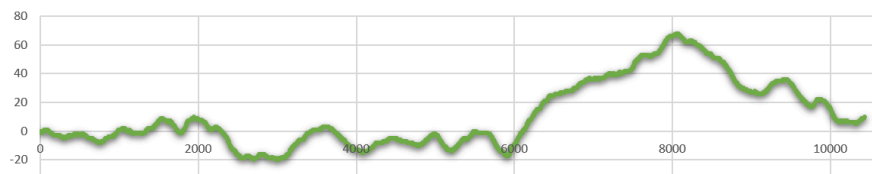
### Bansträckning

Sträcka: 10,6 km point-to-point-lopp

Start vid Sörsjön, 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 start vid 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 start vid 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](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 Sörsjön innan start.

## Skor

Fritt val av skor. Inga restriktioner.

## Uppvärmning

Det är ok att vistas eller värma upp på campingens område vid Sörsjön 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](http://hostmilen.nu) fram till och med den 24 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.

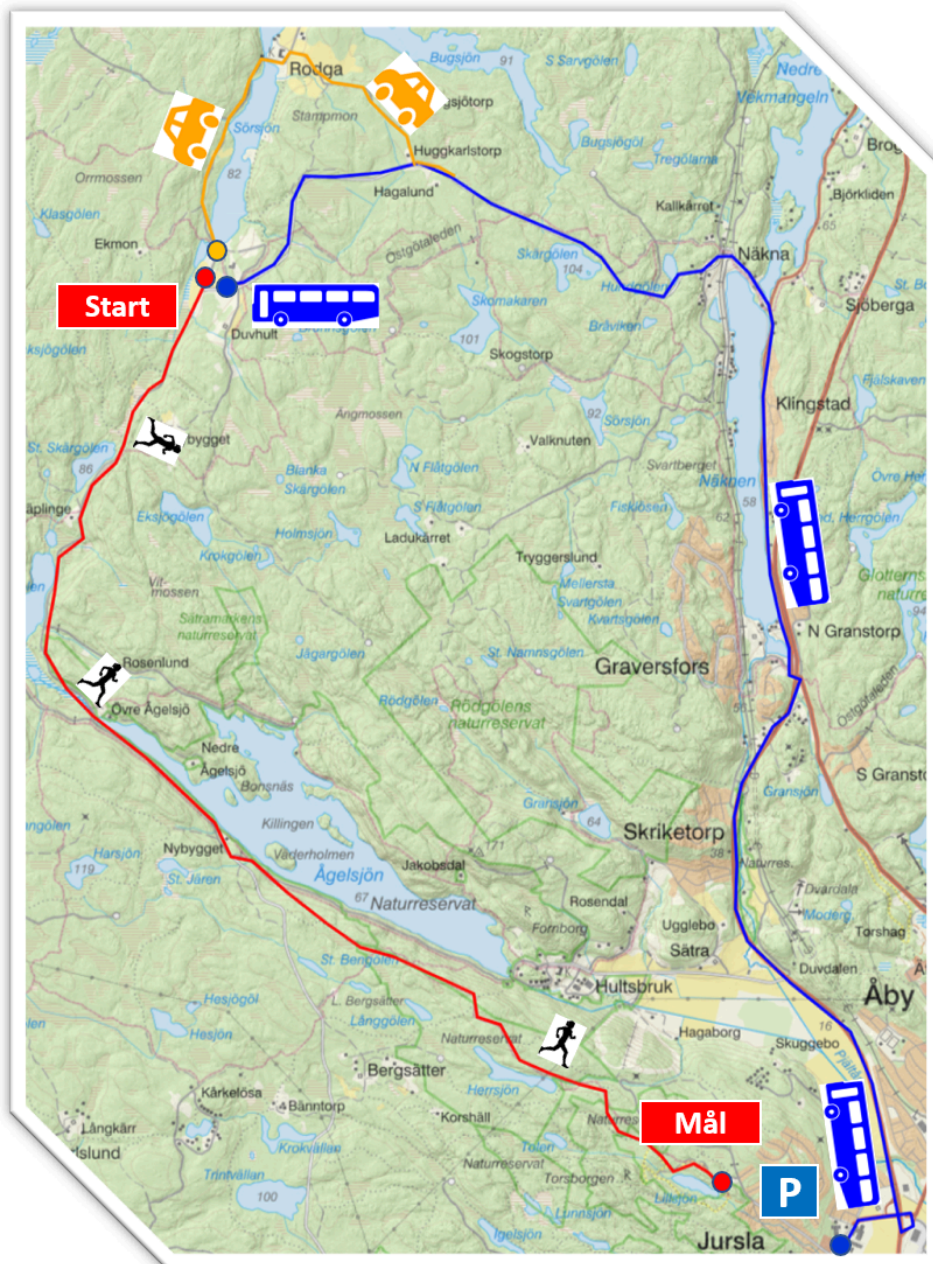
<b>Vätska</b>	Vatten och sportdryck serveras efter halva loppet, samt vid målet.
<b>Priser</b>	<p>Samtliga deltagare får <u>välja mellan medalj eller en buff</u>. Man får också någon form av energi vid målgången.</p> <p>De <u>tre</u> snabbaste i de två klasserna får komma upp på prispallen och ta emot publikens applåder. De belönas med 3.000 kr, 2.000 kr respektive 1.000 kr. Banrekord för herrar premieras med 5.000 kr. För damer premieras banrekordet med 10.000 kr på grund av att rekordet är så gammalt.</p> <p>Prisutdelning sker så fort resultatet är klart och speakern får en lugnare period.</p>
<b>Omklädningsrum</b>	Byt om hemma före och efter loppet, det finns ingen tillgång till omklädning eller dusch.
<b>Servering</b>	Vid målområdet finns en enklare servering med korv, mackor, dricka och godis.
<b>Toalett</b>	Bajamaja finns vid busspåstigningen, vid startområdet, samt vid målområdet.
<b>Startlistor / Resultatlistor</b>	Startlista anslås vid start tillsammans med detta PM. Resultat anslås vid målet samt liveresultat på <a href="http://marathon.se/racetimer">marathon.se/racetimer</a> .
<b>Publicering / GDPR</b>	Med anmälan godkänner du att start- och resultatlistor publiceras på Internet. Du ger också Höstmilen rätt till bilder och filmmaterial att använda på sociala medier och i marknadsföring.
<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>	Johan Malm, 0768-603986, <a href="mailto:hostmilen@okkolmarden.com">hostmilen@okkolmarden.com</a>

**Välkommen!**

OKKolmården

HÖSTMILEN

HOLMEN



**Bansträckning 10,6 km**

**MAXI**  
ICA STORMARKNAD

**BRÅBON**  
MEKANISKA VERSTAD & INDUSTRIVALK

**Syrktak**  
www.syrktak.se  
Fyrkant bygg & kommit AS

**helhetshälsans hus**

**Cajomi Consulting**  
Teknik och förändringsledning

**RÅ**

**JOHANSSON & SCHÖTTE**  
GULDSMEDSÄTELJÉ

**XXL**  
ALL SPORTS UNITED

*Kolmårdens Buss*

