

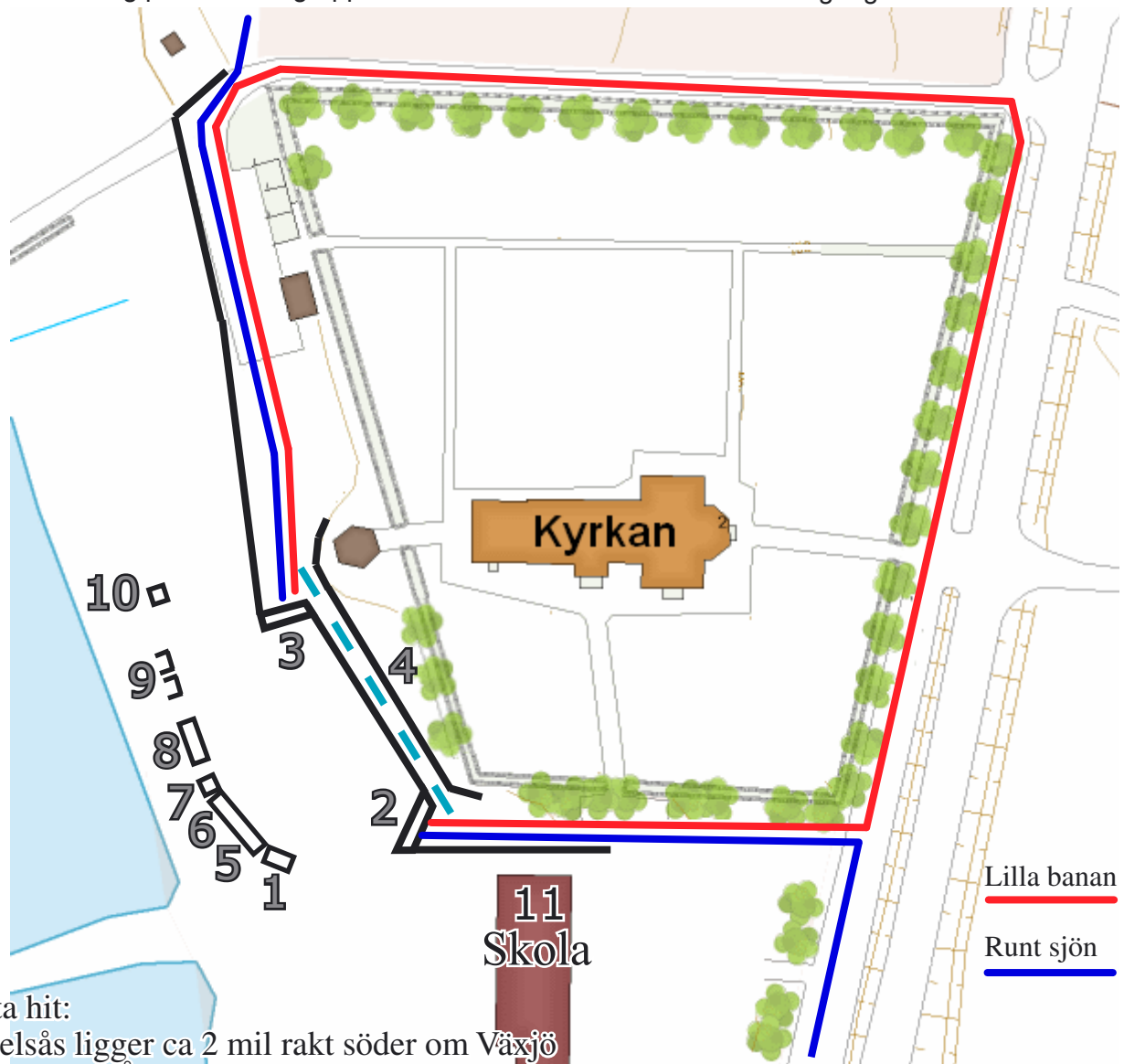
RUN FOR LIFE 2010

Program och tider

- 14:00** Tävlingen öppnas samt information
- 14:15** Lilla loppet - valfritt 1 eller 2 varv
Rekommendation:
Under 8 år: 1 varv (360 m)
8 år och över: 2 varv (720 m)
Diplomutdelning sker direkt vid målgång
Utlottning priser sker när alla gått i mål
- 14:40** Startgrupp 1: Uppvärmning och start
Till denna grupp hör anmälda till:
- 10 km (två varv)
- 5 km - snabba löpare och motionärer
- 15:00** Startgrupp 2: Uppvärmning och start
till Till denna grupp hör anmälda till:
15:15 - 5 km - promenerare
Deltagare i denna grupp har ett startfönster på 15 minuter. Starten öppnar 15:00 och stänger 15:15. Det är fri start under denna tid.
- 16:00** Utlottning priser - Startgrupp 1
- 16:15** Utlottning priser - Startgrupp 2

Start- och målområdet

- 1 - Speaker - utdelning utlottade priser
- 2 - Start- och uppvärmningsområde
- 3 - Målområde
- 4 - Varvningsfälla
- 5 - Nya anmälningar till loppet kan göras här
- Avprickning på deltagarlista för redan anmäld samt betalning för de som inte betalat
- Försäljning tröjor, vykort, väskor, gymmapåse
- 6 - Försäljning fika (festis, kaffe, kakor, bullar)
- 7 - Vatten
- 8 - Röda korset - sjukvårdstält
- 9 - Omklädning - herrar och damer
- 10 - Toalett
- 11 - Toalett i skolan - ingång framsidan



Hitta hit:

Tävelsås ligger ca 2 mil rakt söder om Växjö
Från Växjö: Åk söder ut på Teleborgsvägen

Bra att veta innan du kommer

Redan anmäld och betalt?

- Kom i god tid, var på plats ca 13:45
- Pricka av dig på deltagarlistan (nr 5 på bilden)

Redan anmäld men inte betalt?

- Kom i lite extra god tid, var på plats ca 13:40
- Pricka av dig på deltagarlistan (nr 5 på bilden)
- Betala samtidigt som du prickar av dig, ha jämna pengar med dig

Vill du promenera/springa men inte anmält dig?

- Kom i lite extra god tid, var på plats ca 13:30
- Anmäl dig på deltagarlistan (nr 5 på bilden)
- Betala samtidigt som du anmäler dig, ha jämna pengar med dig

Parkering för dig som kommer med bil

- Uppmärkta platser för bilparkering läggs ut på Siggess hemsida på fredag - www.siggestengard.se

Övrigt

- Fika finns att köpa på plats

Kaffe	10 kr
Bulle	10 kr
Festis	10 kr
- Sigge-saker finns att köpa/beställa

Vykort	10 kr
Barnväska	80 kr
Stor väska	260 kr
Gympapåse	120 kr
Träningströja	220 kr
- Aloe-veraprodukter finns att köpa. 25% av priset går till forskningen.
- Elev-energimassage i stol, 100 kr. Alla pengar går till forskningen.

Varmt välkomna

Information om banan runt sjön

Ett varv runt sjön är strax under 5000 meter. Den går medsols och man springer på cykelväg, grusväg samt två mindre vägar med biltrafik. Banprofilen är mycket flack.

Skyltar finns uppsatta på bilvägarna som uppmärksammar bilister om att tävling pågår. Alla löpare uppmanas att vara extra observanta på dessa vägar.

Underlag: 50% asfalt och 50% grusväg

