

VÄLKOMNA TILL DUVNÄSLOPPET

Deltagar-PM lördagen den 10:e juni

Registrering och utdelning av **nummerlappar** sker vid vårt sekretariat inne i Ringparksstugan. **Sekretariatet öppnar kl. 09.00** på tävlingsdagen och stänger efter tävlingsdagens sista målgång. Du måste se till att vara på plats i sekretariatet och anmäla dig **senast en timma** innan ditt lopp startar.

I mån av plats tar vi även **i god tid innan start** emot anmälningar samma morgon. Vi uppskattar mycket om du har jämna pengar med dig!!

Loppet har elektronisk tidtagning med chip. Detta fästes på löparens sko. **OBS! Chippen är personliga, så var mycket noga med att "hålla ihop" nummerlapp och rätt chip om ni är flera i familjen, så att det inte sker förväxlingar i tidtagningen.**

	Klass	Banans längd	Starttid
A	Flickor, f. 2008 - 2009	ca 1,7 km	Kl: 11.00
B	Pojkar, f. 2008 - 2009	ca 1,7 km	Kl: 11.00
C	Flickor, f. 2006 - 2007	ca 1,7 km	Kl: 11.00
D	Pojkar, f. 2006 - 2007	ca 1,7 km	Kl: 11.00
E	Flickor, f. 2004 - 2005	ca 1,7 km	Kl: 11.20
F	Pojkar, f. 2004 - 2005	ca 1,7 km	Kl: 11.20
I	Knattar f. 2010 el. efter	Ca 350 m	Kl: 11.35
Prisutdelning barn. Därefter paus med mat/kaffe/förfriskningar			
J	Flickor, f. 2000 eller senare	5 km	Kl: 12.30
K	Pojkar, f. 2000 eller senare	5 km	Kl: 12.30
L	Kvinnor, tävling och motion	5 km	Kl: 12.30
M	Män, tävling och motion	5 km	Kl: 12.30
N	Kvinnor, tävling och motion	10 km	Kl: 12.30
O	Män, tävling och motion	10 km	Kl: 12.30
Prisutdelning vuxna och kaffe/förfriskningar			

Det finns inte tillgång till något omklädningsrum eller dusch.



MATBODEN

Kvalitet
Service &



Nacka 08-718 04 11

Mekonomen
Bilverkstad

Organization
OU
Unlimited

Producerar,
projektleder
och designar
event.

P&T PULS & TRÄNING

reforceTM
AFFÄRSSTRATEGEN

AB NACKA
LÅS & LARM

**TRA
DITI
ON**[®]

FASTIGHETSMÄKLARE



VÄLKOMNA TILL DUVNÄSLOPPET

Överdragskläder och **värdesaker** (av begränsat värde) kan lämnas i anslutning till sekretariatet under loppets gång.

Möjlighet till **gemensam uppvärmning** under ledning av **ca 10 minuter innan respektive start.**



sker

Start och **mål** för alla klasser sker i direkt anslutning till Ringparken liksom naprapat och kiropraktor för rådgivning. Vår naprapat har även ett erbjudande till alla som tävlar i vuxenklasserna. Vår naprapat har dessutom ett erbjudande till alla som startar i vuxenklasserna. Se nedan.

Få en kostnadsfri Naprapatbehandling på 20 min samt information kring den revolutionerande screening på Ban CAM Sports ! (erbjudandet gäller löpare som har tävlat i Duvnäsloppet , behandling är giltig fram till sista Augusti 2017)

Banans sträckning finns att tillgå på **www.duvnasloppet.se**

Barn och ungdomar springer **1,7 km längs 5 km-banans första del.**

Knattarna springer ett varv runt Ringparken, (**ca 350 meter**).

De vuxna springer hela banan antingen **ett (5 km) eller två varv. (10 km).**

Alla banor är under tävlingsdagen markerade med särskilda **kilometer-markeringar**, det finns hänvisningspilar och funktionärer i alla vägkorsningar.

Startlistan publiceras på **www.duvnasloppet.se** fredagen den **9:e juni 2017.**

Nummerlappen skall fästas på bröstet och vara väl synlig under hela loppet. För **10-kilometerslöparna** skall även en **extra nummerlapp fästas på ryggen**, för att skilja 5 resp. 10-km löpare från varandra, då det är gemensam start.

Appen "Neutron Timing" kan laddas ner för uppdatering av resultat i realid.

Resultatlistor (preliminära) sätts upp utanför Ringparksstugan snarast efter målgång och publiceras så snart det går på www.duvnasloppet.se. Definitiva listor publiceras på samma www-adress senast **kl. 18.00 den 12:e juni.**

Vi hoppas alla kringboende har möjlighet att lämna sin bil hemma. Begränsade parkeringsmöjligheter, **ingen alls** kring själva Ringparken. Vi hänvisar i första hand **till parkeringen vid Saltsjö-Duvnäs tågstation**, belägen på andra sidan järnvägsövergången.



Nacka 08-718 04 11

Mekonomen
Bilverkstad



Producerar,
projektleder
och designar
event.



VÄLKOMNA TILL DUVNÄSLOPPET

Behöver du resa med Saltsjöbanan eller någon av Nackabussarna? För bästa färdväg och tidtabell gå in på www.sl.se /ring SL:s kundtjänst på 08-600 10 00.

Vätskekontroller - bestående av saft/vatten - kommer för de korta loppen att finnas efter målgång. På 5 & 10-km loppen finns det vätskekontroller bestående av sportdryck & vatten vid ca 1,7, 4,9, 6,7 och 9,9 km. **Alla vätskekontrollerna är belägna i anslutning till Ringparken, samt en station innan sista backen.**

Toaletter (Baja-Major) finns inom start- och målområdet.

Sjukvårdare finns vid start och mål i Ringparken.

Speciellt framtagen Minnesmedalj för Duvnäsloppet delas ut till samtliga startande. Därutöver guld- silver- och bronsmedaljer till de bäst placerade i varje klass. Diplom kan beställas i sekretariatet för de som önskar.

Prisutdelning i barn och ungdomsklasserna **äger rum direkt efter Knatteloppet.** Prisutdelning till deltagarna i 5 & 10 km äger rum **ca 13.30.** Även i år har vi fått kanonfina priser från Gröna Lund och andra sponsorer. Många av dem **lottas ut på startnumret bland alla föranmälda löpare.** Så missa inte prisutdelningarna!

Förtäring, kaffe, smörgåsar, korv, kaffe, läsk, godis mm från vår huvudsponsor **MATBODEN** finns till försäljning i anslutning till Ringparken.

Det ligger ca **45 min "paus" mellan starttiderna för barnlopp och vuxenlopp**, för att möjliggöra för **prisutdelning** samt för föräldrar att hinna förse sina barn med mat/dryck innan sin egen start.

Kompletterande **upplysningar** lämnas av Nicki på **tel. 0709-11 75 00** eller via e-post till adress **nicki@oui.se**.

Avslutningsvis vill vi erinra om att **allt deltagande i Duvnäsloppet sker på egen risk.**

Varmt välkomna och lycka till!



Nacka 08-718 04 11
Mekonomen
Bilverkstad



Organization
Ou
Unlimited
Producerar,
projektleder
och designar
event.

P&T PULS & TRÄNING

