

# VÄLKOMNA TILL DUVNÄSLOPPET

## Deltagar-PM lördagen den 11:e sept

**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!! **Det går även att Swisha!**

**Loppet har elektronisk tidtagning med chip. Chippet sitter fastklistrat på din nummerlapp, vilket gör det mycket lättare än tidigare, då det fästes på skon.**

Klass	Beskrivning/ålder	Längd	Starttid	Avgift efteranmälan
A	Flickor, f. 2012 - 2013	ca 1,7 km	Kl: 11.00	150 kr
B	Pojkar, f. 2012 - 2013	ca 1,7 km	Kl: 11.00	150 kr
C	Flickor, f. 2010 - 2011	ca 1,7 km	Kl: 11.00	150 kr
D	Pojkar, f. 2010 - 2011	ca 1,7 km	Kl: 11.00	150 kr
E	Flickor, f. 2008 - 2009	ca 1,7 km	Kl: 11.20	150 kr
F	Pojkar, f. 2008 - 2009	ca 1,7 km	Kl: 11.20	150 kr
I	Knattar f. 2014 el. efter	ca 350 m	Kl: 11.35	150 kr
L	Kvinnor, motion/tävling	5 km	Kl: 12.30	350 kr
M	Män, motion/tävling	5 km	Kl: 12.30	350 kr
N	Kvinnor, motion/tävling	10 km	Kl: 12.30	350 kr
O	Män, motion/tävling	10 km	Kl: 12.30	350 kr

**Det finns inte tillgång till något omklädningsrum eller dusch.**

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





# VÄLKOMNA TILL DUVNÄSLOPPET

Möjlighet till **gemensam uppvärmning** under ledning av **AIM Studio** i Ektorp sker **ca 7-10 minuter innan respektive start.**

**Start** och **mål** för alla klasser sker i direkt anslutning till Ringparken

I Ringparken finns även vår naprapat från **Ban Cam Sport** för rådgivning.

**Banans** sträckning finns att tillgå på [www.saltsjo-duvnas.se](http://www.saltsjo-duvnas.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 **kilometermarkeringar**, det finns hänvisningspilar och funktionärer i alla vägkorsningar.

**Startlistan** är publicerades på [www.saltsjo-duvnas.se](http://www.saltsjo-duvnas.se) **8:e sept 2021.**

**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 "Neptron 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](http://www.duvnasloppet.se). Definitiva listor publiceras på samma www-adress senast **kl. 18.00 den 12:e september.**

**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.

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





# VÄLKOMNA TILL DUVNÄSLOPPET

**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.**

**Prisutdelning** i barn och ungdomsklasserna **äger rum direkt efter Knatteloppet.** Prisutdelning till deltagarna i 5 & 10 km äger rum **ca 13.30.**

**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!

