

# *I'm a* **runner** LOPPET

## **Tävlingsplats:**

Start- och målområde är i Uppsalas vackra stadsträdgård. Tävlingsområdet finner du på den stora gräsytan mellan lekparken och Fyrisån.

## **Bansträckning:**

De 5km långa banan startar i Uppsalas Stadsträdgård, du följer Fyrisån hela vägen till allén intill Lundellska skolans idrottshall, efter allén vänder banan tillbaka via Ulleråkersvägen tills du kommer i nivå med minigolfbanan. Där fortsätter banan in i loppets tuffaste stigning upp till Sten Sture monumentet, via gula stigen. När du kommer ut från den gula stigen leds banan tillbaka mot Stadsträdgården, runt Svandammen för att sedan komma tillbaka in i mål, precis intill lekparken i Stadsträdgården.

## **Goodiebag:**

Efter målgång får alla deltagare en goodiebag från loppets sponsorer/samarbetspartners vid inlämnande av nummerlapp.

## **Starttid:**

Loppet startar 18.30

## **Uppvärmning:**

Gemensam uppvärmning sker kl 18.10 på stora gräsytan i Stadsträdgården intill start- och målområdet. Uppvärmningen består av dynamisk rörlighet och förberedande löpteknikövningar inför loppet som alla kan delta i. Värm gärna upp med 5-15min lätt löpning innan denna uppvärmning för att bli ordentligt uppvärmd inför loppet.

## **Nummerlappar:**

Varje deltagare får en nummerlapp, denna finns att hämta ut vid tävlingsområdet mellan kl: 17.00-18.00 på tävlingsdagen. Lämnar du tillbaka nummerlappen efter målgång får du en goodiebag från loppets sponsorer/samarbetspartners.

**Kostnad:**

Loppets startkostnad är 150kr/lopp. Anmäler du dig till alla 6 lopp samtidigt kostar det 600kr totalt.

**Efteranmäling:**

Du kan föranmäla dig på loppets hemsida fram till 5 dagar innan loppets start.

Efteranmälan är möjlig mellan 17.00-18.00 på tävlingsdagen och anmälan sker i tävlingsområdet.

Betalning för efteranmälan sker via swish eller faktura. Vid många efteranmälningar kan inte goodiebags garanteras till efteranmälda.

**Tidtagning:**

Tidtagning förekommer i loppet. Resultaten kommer upp på hemsidan samma dag som genomfört lopp <http://imarunnerloppet.se/result>.

**Ombyte:**

Det finns inga omklädningsrum på plats i Stadsträdgården. Kom ombytt och lämna värdefulla saker hemma/i bilen.

**Väskinlämning:**

Det finns möjlighet att lämna in din väska under loppet. Du kan hämta upp din väska genom uppvisande av din nummerlapp.

**Att ta med:**

Ta gärna med en vattenflaska så att du kan få i dig vätska före och efter loppet.

**Funktionströja:**

Im a runner T-shirt finns att köpas i tävlingsområdet. T-shirten kostar 150kr. Du kan även förbeställa denna genom att maila din storlek till [info@imarunnerloppet.se](mailto:info@imarunnerloppet.se).

Märk mailet med "tröjbeställning". Betalning sker via Swish eller faktura.

**Parkering:**

Parkeringsplatser finns på vid Östra Ågatan, vid Svandammen samt vid Studenternas IP.

**Frågor:**

Har du några frågor om loppet får du gärna maila till mig: [info@imarunnerloppet.se](mailto:info@imarunnerloppet.se).

LYCKA TILL!!!