



LIDINGÖLOPPET VÅRMILEN

Funktionärsguide

VIKTIGA TELEFONNUMMER

Tävlingsledning

Martin Terry **073 651 03 79**

Projektledare

Amanda Olofsson **070 865 01 17**

Funktionärsansvarig

Josefin Almkvist **070 715 56 66**

Banansvarig

Håkan Ihrfors **070 999 24 00**

Informationen

Eva Blomberg **070 291 27 72**

Pressansvarig

Felix Östlund **070 714 33 77**

OLYCKA

Nödläge SOS Alarm 112

Första hjälpen nås på **073- 992 66 90**. Meddela även vilket startnummer som bryter. **Vid akuta fall kontakta SOS alarm.**

Första hjälpen nås på telefonnumret ovan, ett team är ute på banan och ett team på Lidingövallen. Hjärtstartare finns på Lidingövallen.

ARENAN -LIDINGÖVALLEN

Arenan öppnar 09:30
Nummerlappar 09.30-11.00
Arenan Stänger 13.00

BRUTET LOPP

Skall meddelas till funktionär ute på banan eller vid mål (Informationstältet).

EFTERANMÄLAN

Lidingövallen från 9:30 och **senast** 60 minuter före start.

FUNKTIONÄRSMAT

Vi erbjuder kaffe & lite annat till alla funktionärer. Ta gärna med en egen liten termos. Funktionärsmat till alla funktionärer som gör pass om minst 5 timmar. Matbiljett hämtas ut hos Josefin.

INFORMATION LÖPARE

Deltagarinformation hittar ni i start-PM på webben Informationstält finns på Lidingövallen

MARKERING AV BANAN

Röd/vit snitsel markerar hela banan samt Lidingöloppet blå/vita skyltar. KM Flaggor nedräkning

MEDALJER

Alla löpare får medalj efter målgång

MÅL 11.25-12.40

PRISUTDELNING 11.45

PARKERING

Vi hänvisar till parkering på Canadaängen.

RENHÅLLNING

Alla är ansvariga för att hålla rent och snyggt under hela arrangemanget.

REPTIDER

Inga reptider

SAMLINGSPLATSER BANFUNKTIONÄRER

Bandel 1 - Klubbvägen Parkering - Kyrkan
Bandel 2 - Stockbyvägen P-plats vid Motionsgård
Stockby Samling båda bandelar kl. 10.00

SAMLINGSPLATS ÖVRIGA FUNKTIONÄRER

Lidingövallen, Friidrottens hemviste (om ej annat överenskommet)

STARTTIDER

Knattarnas Vårmil 10.15 (300m), 10.20 (500m)
Vårmil 10km 11.00
Vårmil 5km 11.10

TÄVLINGSREGLER

Vi följer [Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler](#).

UPPVÄRMNING

Gemensam uppvärmning i samband med varje start ihop med IFK Lidingö Friidrott.

VÄRDEINLÄMNING

20 kr, Swish och finns vid informationen

VÄSTAR

Alla vägvakter ska bära **reflexväst** som man får på aktuell samlingsplats.

VÄTSKEKONTROLL

Det finns en vätskestation vid Långängen för 10km loppet och en i målområdet.

ATT TÄNKA PÅ

- Fokus på de tävlande och säkerhet
- Ta med något att sitta på ex fällstol. (gäller banan)
- Alla hjälps åt att hålla snyggt och rent under hela arrangemanget både på arenan och i spåret.
- Termos med något varmt & en vattenflaska är alltid bra att ha!
- Kläder efter väder.
- Cykel är alltid ett bra sätt att ta sig till och från sitt uppdrag.
- Vänta till sista löpare kommer innan ni börjar plocka ihop – **alla löpare är lika viktiga.**

Banan 10 km & 5 km

