

VÄLKOMNA TILL DUVNÄSLOPPET

Deltagar-PM lördagen den 10:e sept

Registrering och utdelning av **nummerlappar** sker vid vårt sekretariat inne i Ringparksstugan. **Nytt för i år är att sekretariatet har öppet både fredag em den 9:e mellan kl. 16-18 och öppnar åter kl. 09.00 på tävlingsdagen.** Du måste se till att vara på plats i sekretariatet och startanmäla dig **senast en timma** innan ditt lopp startar.

I god tid innan start av respektive klass tar vi emot efteranmälningar. Det går att efteranmäla sig både på fredag em och lördag morgon. **Betalning via Swish.**

Loppet har elektronisk tidtagning med chip. Chippet sitter fastklistrat på din nummerlapp.

Klass	Beskrivning/ålder	Längd	Starttid	Avgift efteranmälan
A	Flickor, f. 2013 - 2014	ca 1,7 km	Kl: 11.00	150 kr
B	Pojkar, f. 2013 - 2014	ca 1,7 km	Kl: 11.00	150 kr
C	Flickor, f. 2011 - 2012	ca 1,7 km	Kl: 11.00	150 kr
D	Pojkar, f. 2011 - 2012	ca 1,7 km	Kl: 11.00	150 kr
E	Flickor, f. 2009 - 2010	ca 1,7 km	Kl: 11.20	150 kr
F	Pojkar, f. 2009 - 2010	ca 1,7 km	Kl: 11.20	150 kr
I	Knattar f. 2015 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.

- 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 publiceras på www.saltsjo-duvnas.se **8:e sept 2022.**

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.

Speaker i år är **Jonathan Rudman.**

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 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 /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 alt. 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.

Sjuksköterska finns vid start och mål i Ringparken.

Speciellt framtagen Minnesmedalj för Duvnäsloppet delas ut till samtliga startande. Guld- silver- och bronsmedaljer ges 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.**

Alla deltagande Knattar får en glass efter målgång. De tre första tjejerna resp. killarna i Knatte-klassen kommer i år få stå på pallen och fotograferas.

Förtäring, kaffe, smörgåsar, korv, kaffe, läsk, godis mm 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 loppet sker på egen risk.**

Varmt välkomna och lycka till!

