

## PM

### Västerås FK hälsar alla välkomna till 9:e årgången av Mälarenergi Stadslöpp i Västerås.

<b>Nummerlapps-utdelningen</b>	<b>City Gross på Erikslund.</b> Lördagen den 17 juni 11:00-14:30 och söndagen den 18 juni 11:00-14:30 Och på tävlingsdagen den 20 juni från och med kl. 15:00 vid starten i Vasaparken .
<b>Nummerlappen</b>	skall bäras synlig på bröstet, och fliken med chipet skall sticka ut från nummerlappen. <b>VIKTIGT!</b>
<b>Startnummer</b>	Stafett 1-60, 10 km 201 -700, 5 km 801-1350, Promenad 5 km 1601-1750 och Lilla kretsloppet ca. 600m 2000-2100.
<b>Starten</b>	Mälarenergi kretsloppet ca 600m 17:30, stafetten 18:30, 10 km 18.50 och 19:15 för 5 km i Vasa Parken. Gemensam uppvärmning av Friskis&Svettis kommer att genomföras på startområdet från 18:20 och 19:05. Stafett deltagare gällande sträcka 2, 3 och 4. Skall vara på plats senast 18:30 vid sin växel, se kartan. Överdragskläder lämnas vid start/mål området,. Vid <b>dåligt väder</b> lämnas överdragskläderna vid växel området i en plast påse som vi tar med oss till mål! Om ni har svårt att hitta till er växel kommer vi att med ledare gå från startområde 18:10, till respektive växel.
<b>Banan</b>	Start och mål i Vasaparken. Banan är snitslad. Dessutom står det flaggvakter på strategiska platser. Se karta eller på <a href="http://www.vasterasfriidrott.se">www.vasterasfriidrott.se</a> . 5km är 4985m och 10km 10000m. Mälarenergi kretslopp går i Vasaparken ca 600m
<b>Efter målgång</b>	fortsätter du fram till utdelningen så får alla, banan och en vattenflaska och medaljer för de som vill ha!
<b>Prisutdelning</b>	sker direkt efter alla har kommit i mål. ALLA har chans att vinna priser. Dessutom priser till de 3 bästa i varje tävlingsklass 10 km och 5 km. Priser även till de 3 bästa lagen se i stafetten och ett antal priser lottas ut, som cykel från <b>Cykloteket</b>
<b>Parkering</b>	av bilar sker på lämplig parkeringsplats. Om du kommer med cykel ber vi dig att tänka på att inte ställa den så att den är i vägen vid start och målgång.
<b>Omklädning</b>	sker hemma eller i Westinghouse Aren (Friidrottshallen) på Kungsängsgatan 8, 200m från Friskis & Svettis. Omklädningen är öppen mellan 17.00 och 21.00. Lämna inga värdesaker.
<b>Toaletter</b>	finns på tävlingsområdet !
<b>Överdragskläder</b>	<b>O.B.S.</b> Du kan ta med en kasse och märka den med namn eller startnummer som du sedan lägger vid pinnar märkta med nummer ex. <b>1-100</b> . Ta ej med dig värdesaker, vi har inte möjlighet att ansvara för dessa. Värdesaker ansvaras ej. Det samma gäller för saker lämnade i omklädningsrummen. Lämna värdesaker till dina ”supporters”.
<b>Sjukvårdare</b>	från Röda Korset finns vid mål. All löpning sker dock på egen risk Deltag ej om du är krasslig.
<b>Efteranmälan</b>	kan göras i samband med nummerlappsutdelningen eller vid starten på tävlingsdagen mellan 15.00-18.15 och kostar 350:- (lilla kretsloppet 50:-) med kontanter eller Swish. OBS: Ingen efteranmälan för lag.
<b>Picknickkassar</b>	Nummerlappen på kontaktpersonen eller första namn på listan är stämplad med ”Picknick kasse”. <b>Den <u>måste</u> finnas med för att få ut matkassen.</b> Picknickkasse, hämtas ut efter målgång på målområdet.
<b>Resultat</b>	Resultaten finns på bildskärmar i målområdet och publiceras på Västerås Friidrotts hemsida <a href="http://www.vfk.vasterasfriidrott.se">http://www.vfk.vasterasfriidrott.se</a>
<b>Övrigt</b>	Massageterapeuterna massera er som behöver. Frågor besvaras av Västerås FK på telefon 021-135960.

