



PM TILL Sunset Run 28 juni 2019

Du hälsas hjärtligt välkommen till festen Sunset Run på Ribban 28 juni som går i samband med SM-veckan.

Nedan hittar du allmän och viktig information om arrangemanget.

- Nummerlappen:** Ska bäras på bröstet.
Det är viktigt att ni i löpklasserna har nummerlappen på bröstet. Chipset på ovandelen av nummerlappen är den som tar tiden. Nummerlappen hämtas på tävlingsområdet från 18.30. Vid inlämning i effektförvaringen skriver ni ert startnummer på en lapp och fäster med gummisnodd eller säkerhetsnål på väskan. Vi ansvarar ej för värdesaker.
- Ändringar:** Om ni skall ändra sträcka eller byta namn på deltagare gör ni detta vid nummerlappsutdelningen. Det kostar 50 kronor och går bra att betala kontant eller via swish till nummer; **123 466 44 62. Ange ändring Sunset Run**
- Efteranmälan:** Kan ni göra vid nummerlappsutdelningen och kostar 350 kronor för löpning och 250 kr för promenad. Det går bra att betala kontant eller via swish till nummer: **123 466 44 62. Ange efteranmälan Sunset Run.**
- Start:** **Starten går klockan 21.00. Startplatsen är vid sidan av T-bryggans parkering mot Limhamnsfältet.** Väl på plats ställer sig de som ska springa i främre delen av fältet och de som ska promenera längst bak.
- Omklädning:** Kom gärna ombytt. Vi har endast ett begränsat antal omklädnadsrum att tillgå.
- Uppvärmning:** Vår samarbetspartner Nordic Wellness håller i en gemensam uppvärmning på området innan start för de som vill. Denna startar ca 20.45. <https://nordicwellness.se/>
- Toaletter:** Malmö stads offentliga toaletter finns att tillgå längs med Ribersborgstigen. Det kommer också finnas tillgängliga bajamajor på SM-veckan området.
- Banan:** En slinga på 5 km längs Ribban. Slingan är markerad med blå linje. Förcyklist kommer att finnas på löpklassen. På strategiska ställen finns vägvakter för att visa vägen.
- Km-markeringar:** Finns utsatta längs med banan
- Vätskekontroller:** Efter målgång. Glöm inte bort att dricka: Före och efter loppet.

- Sjukvård:** Tävlingsläkare finns på plats vid arrangemangsområdet.
- Tidtagning:** Tid tas på alla fullföljande i löpning 5 km. **Ej promenadklassen**
Resultatlista presenteras på vår hemsida: www.sunsetrunmalmo.com och www.racetimer.se.
Önskar du att vara anonym hör av dig till kansli@heleneholmsif.se.
- Priser:** Segraren i löpklasserna vinner presentkort på Löplabbet och en startplats till Yddingeloppet. I Sunset Run ska alla ha lika stor chans att vinna våra fina priser oavsett prestation. Nedan följer priser du har chans att vinna genom utlottning på ditt startnummer:
- The Lodge**
-Spapaket på [The Lodge Resort](http://www.thelodge.se) - "Summer at The Lodge" paketet.
Detta inkluderar The Aloha Spa Ritual, BBQ Sharing meny i solnedgången, övernattnig samt frukostbuffé för två personer.
- Fem stycken vinner dessutom presentkort till The Aloha Spa Ritual i deras satorsatsning Honulele Spa. Läs mer på <https://www.thelodge.se/>
- Örenäs Slott**
-En exklusiv övernattnig för två personer inklusive frukostbuffé på Örenäs slott
Läs mer på <https://www.orenasslott.com/>
- Blodomloppet**
-Startplats till vårt största motionslopp Blodomloppet i Malmö 12 maj 2019.
- MM-Konfektion**
-Alla fullföljande deltagare får en special buff designad av MM-konfektion.
<http://www.mmkonfektion.com/>
- Transportmedel:** **Lämna helst bilen hemma om det går.**
Parkering finns vid Kallbadhusets parkering, T-bryggan och vid Handikappbadet. Tänk på att ha med P-skiva och om det är fint väder lär platserna fyllas fort så var ute i god tid. Cykla gärna till loppet eller ta buss 7 till T-bryggan.
- Matförsäljning:** Street food företaget Falafel street food kommer att finnas på plats under kvällen för att servera god mat till alla deltagare och publik.
- Egen picknick:** Ha gärna med er egen picknick och stanna kvar efteråt och njut av tillvaron tillsammans med andra.

Vi hoppas på en mycket trevlig kväll med fint väder, VARMT LYCKA TILL!