

run for pride

DELTAGARINFORMATION

HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN TILL RUN FOR PRIDE 2023 Sveriges färgstarkaste löparfest!

SCHEMA 11 MAJ 2023

Eventområdet med uppvärmning och artistframträdande öppnar kl. 16.00

Pets Run startar kl. 16.30

Övriga (5 km respektive 10 km) startar kl. 17.30

Vinnare presenteras kl. 19.00

Tänk på att vara på plats vid start i god tid innan.

NUMMERLAPP

Hämta din nummerlapp på INTERSPORT-butiken, Drottninggatan 39, Stockholm city tisdag 9 maj och onsdag 10 maj mellan kl. 17-19.00.

ADRESS

Sjöhistoriska muséet (start- och målområde), Djurgårdsbrunnsvägen 24, 115 27 Stockholm

Du väljer själv under loppet hur långt du vill springa. Du kan välja att springa in på 5 km eller 10 km (dvs även om du är anmäld till 5 km kan du under loppet välja att istället springa 10 km eller omvänt om du är anmäld till 10 km kan du istället springa 5 km).

Det finns en vattenstation vid 2,5 km (och för de som springer 10 km vid 7,5 km).

PARKERING

Vi rekommenderar att du tar dig till starten med buss, spårvagn, cykel eller till fots eftersom antalet parkeringsplatser i området är begränsat. Vi säljer inte parkeringsbiljetter.

VÄSKINLÄMNING

I startområdet kommer du kunna lämna in en väska (längst ned på din nummerlapp finns en lapp som du använder när du lämnar in din väska). Bäst är så klart att du kommer färdig för att springa. Byt om innan du kommer eftersom utrymmet för väskinlämning är begränsat och det finns heller inte några omklädningsrum. Lämna inte in värdesaker. Run For Pride ansvarar inte för dessa. Observera att det inte finns några duschar.

TOALETTER Det kommer att finnas toaletter (bajamajor) i start- och målområdet. Tänk på att det kan bli kö så kom i tid.

MEDICINSK HJÄLP/SJUKVÅRD

Deltagande i loppet Run For Pride sker, precis som i andra lopp, på egen risk. Medicinsk hjälp finns i start- och målområdet. Om du behöver medicinsk hjälp under loppet, kontakta någon av

funktionärerna. Om du inte fullföljer loppet (bryter loppet) meddela någon av våra funktionärer så att de kan lämna informationen vidare.

OBS! Om du lider av en allvarlig skada eller smärta, ring omedelbart 112.

KARTA ÖVER BANAN Se bifogad bild. Bansträckningen markeras med rosa snitslar märkta och funktionärer längs banan.

MAXTID Maxtiden är 1,5 timmar för både 5 km och 10 km. Sista målgång är kl.19:00.

KAN JAG GÅ/PROMENERA? Ja, du får gå/promenera. Kom ihåg att maxtiden är 1,5 timmar.

FÅR JAG SPRINGA MED HÖRLURAR? Nej, du måste kunna höra trafiken. Tänk på att vara uppmärksam på trafik.

MAT & DRYCK: Finns att köpa i foodtruck som finns i start-och målområde.

MEDALJ & PRIS: När du kommer i mål så får du en medalj. De tre snabbaste löparna i 5 och 10 km i klasserna män och kvinnor och den som har den snyggaste utklädnaden får dessutom någonting extra och kommer att avtäckas särskilt vid kl. 19.00.

TIDTAGNING & RESULTAT: Varje deltagare får en nummerlapp med chip som används för att notera din start- och sluttid. Du behöver alltså inte använda ett särskilt chip. För att få en korrekt tid

Vänligen se till att din nummerlapp under loppet:

- Sitter tydligt synlig på framsidan av din t-shirt, ditt linne eller dina shorts.
- Sitter fast i de fyra hörnen.
- Inte täcks av jacka, löparbälte, vattenflaska etc.
- Är hel och inte vikt. Var försiktig med din nummerlapp! Vik eller bryt den inte.

Chipet går inte att återanvända. Du behöver inte lämna tillbaka det efter loppet.

Resultatet finns tillgängligt på www.racetimer.se samma dag och på www.runforpride.se några dagar efter.

NÄR KAN DU SENAST ANMÄLA DIG TILL LOPPET? 5 maj.

Du anmäler dig på www.runforpride.se

Kom ihåg att du stödjer Regnbågsfondens viktiga arbete med att stödja HBTQI-frågor genom att du deltar i Run For Pride! Årets insamlade pengar går till HBTQI-projekt i Ukraina.

Läs mer på www.regnbagsfonden.org

Vi ses torsdagen den 11 maj.

Ytterligare frågor: info@runforpride.se

Vänliga hälsningar,

Teamet bakom Run for Pride 2023