



PM

Strandjoggen 6 Juni 2023

- Start:** Långa banan 5 km Kl.10.30 Riversideängen
Lilla Strandjoggen kl.11.30 Gustavsberg (banlängd 850 m)
- Efteranmälan:** Fr.o.m. 1 Juni fram till kl. 9.30 tävlingsdagen, 350 kr för vuxen och 200 kr för barn/ ungdom t.o.m. 16 år. Deltagare till Lilla Strandjoggen kan även efteranmäla sig på Gustavsberg mellan klockan 10.30 och 11.15.
- Nummerlapp/T-shirt:** Kan hämtas på Cykelhuset Almåsvägen 2A, Uddevalla.
Fredag 2/6 kl. 13-18, lördag 3/6 och söndag 4/6 kl.11-14
Tävlingsdagen hämtas nummerlapparna vid starten på Riverside 08.00- kl.10.00 (även Lilla Strandjoggen). *Max 800 deltagare.*
OBS! De som ej hämtat nummerlappen till Lilla Strandjoggen vid Riverside kan hämta ut den vid Gustafsberg kl. 10.30 -11.15.
- Toalett:** Två toaletter finns vid start, inget ombyte inomhus vid startplatsen.
- Ombyte:** Placeras märkt på anvisad plats vid starten och transporteras sedan till målet, **OBS! Du har eget ansvar för värdeföremål.**
- Gratis båtresa:** De vita båtarna går med start kl.10.00 hela dagen mellan Uddevalla och Gustafsberg
- Dusch:** Landbadet öppet, dusch och bad
- Uppvärmning:** Friskis & Svettis kl.10.10 vid starten
- Vätska:** Vid Svenskholmen och målet, vid mål finns även sjukvårdpersonal
- Tävlingsregler:** Svenska Friidrottsförbundets. Håll till höger på bryggan och visa hänsyn för gående. *OBS! Tävlade sker på egen risk!*
- Priser:** Medalj till alla vid målgång.
- Prisceremoni kl.12.00:** Scenvagnen nedanför målet. Pris till de tre främsta i Herr och Damklass P16, F16, P10, F10, P6, F6, *samt ett penningpris på 5000 kr till det laget som har flest antal deltagare i mål på 5 km banan.* Från scenen lottas det också ut priser bland deltagare på långa banan.
- Resultatlista:** Uppsättes vid målet och på hemsida www.strandjoggen.se
- Tävlingsansvarig:** Bror Widén 070-5143456 **Uddevalla IS**