



# PM

## Strandjoggen 6 Juni 2024

- 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. Lilla Strandjoggen kan efteranmäla sig på Gustavsberg mellan klockan 10.30 och 11.15, tävlingsdagen
- Nummerlapp/T-shirt:** Kan hämtas på Cykelhuset Almåsvägen 2A, Uddevalla.  
Söndag 2/6 kl. 12-15, måndag 3/6 och tisdag 4/6 kl.13-18  
Tävlingsdagen hämtas nummerlapparna vid starten på Riverside 08.00- kl.10.00 . *Max 1000 deltagare.*  
*OBS! Lilla Strandjoggen hämtar ut sina nummerlappar vid Gustafsberg*
- 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/Bad:** Landbadet öppet KL.10.00-15.00 enbart för deltagare i Strandjoggen
- Uppvärmning:** Friskis & Svettis kl.10.10 vid starten
- Vätska:** Vid Svenskholmen och målet, vid mål finns även sjukvårdspersonal
- 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.12.15** 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 (vid lika antal vinner det lag med bästa individuella tiden). *Lottade priser hämtas ut direkt efter målgång bland deltagare på långa banan.*
- Resultatlista:** Uppsättes vid målet och på hemsida [www.strandjoggen.se](http://www.strandjoggen.se)
- Tävlingsansvarig:** Bror Widén 070-5143456 **Uddevalla IS**