

# Den **3 maj 2014** är det storpremiär för Jönköpings nya halvmara och millopp - **FRISKISHALVAN**.

**DISTANS:** 21km eller 10km

**DAG:** Lördagen den 3 maj

**STARTTID:** ca 11.00

**PLATS:** Start och mål på Hovrättstorget. Se karta över bansträckningen nedan.

**PRIS:** 450kr för maran och 350kr för milen. Priset gäller fram till den 19 april. Därefter höjs priset till 550kr respektive 450kr. **Skolungdomar, gymnasiestuderande samt studenter på Högskolan i Jönköping har studentrabatt** och springer maran för 390kr och milen för 290kr. För att använda studentrabatten måste avgiften betalas i någon F&S Jönköping receptioner. Ta med giltig studentlegitimation.

**ANMÄLAN: OBS! Nu har vi stängt anmälan via hemsidan.** Från och med nu anmäler du dig i någon av våra receptioner och betalar direkt i samband med anmälan. Det finns även möjlighet att anmäla sig och betala i receptionen på Friskis&Svettis City innan loppet.

**ÖVRIGT:** Loppet är öppet för alla, inte bara Friskis&Svettis medlemmar. Du måste vara minst 13 år gammal för att delta.

# DU SOM ÄR ANMÄLD LÖPARE TILL HALVAN, SE HIT!

Du är anmäld löpare till Friskishalvan 3 maj. Otroligt kul att du är med och skapar löparglädje i Jönköping! Här får du information som kan vara bra att veta inför loppet:

## Nummerlapp & tidtagningschip

Din nummerlapp & ditt tidtagningschip kan du hämta ut på Friskis&Svettis City, Smedjegatan 4, med start fredag 2/5 kl.12-20 samt lördag 3/5 kl.8,30-10,30. OBS! Ta med legitimation till nummerlappsuthämtningen.

## Väskförvaring

Vill du förvara din väska finns möjlighet att göra detta kostnadsfritt på Friskis&Svettis City. Förvaringen är bemannad från kl.8,30-15,30 lördag 3/5 (vi ansvarar dock ej för värdesaker).

## Dusch & omklädning

Omklädningsrum och duschar finns självklart tillgängligt utan kostnad för alla löpare både innan & efter loppet. Vi har öppet från kl.8,30 till kl.19.

## Start & mål

Starten går från Hovrättstorget kl.11,00 för både 21km och 10km. Vi bjuder på en lättare uppvärmning på torget kl.10,45. Även målgången är vid Hovrättstorget, där får du medalj och en goodiebag. Här finns både vatten & sportdryck tillgängligt.

Efter målgång lämnar du tillbaka **din nummerlapp och ditt tidtagningschip** på anvisad plats.

## Vätskestationer

Det kommer finnas vätskestationer på 4 platser utmed banan (4,7km, 8,6km, 12,5km, 16 km) samt i start/målområdet. På alla stationer kan du välja mellan vatten och sportdryck.

## Sjukvård

Sjukvårdare finns på plats på start/målområde samt vid 2 av vätskestationerna (8,6km + 16km). Skulle du behöva bryta under loppet finns en bil i beredskap som kör dig tillbaka till start/målområdet. Ta dig till någon av våra funktionärer som står längs med banan och be dem ringa efter transport.

**Efter loppet** kan du stanna kvar en stund på Hovrättstorget där det blir prisutdelning till de 3 bästa placeringarna i dam/herr-klasserna i båda loppen. Våra sponsorer finns också på Hovrättstorget med härliga erbjudanden.

**Loppet är kontrollmätt och sanktionerat av Riksidrottsförbundet.**

**Fortfarande nyfiken?** Mer om loppet finns på [Jnytt](#) och [J-P](#).

**FRÅGOR GÄLLANDE LOPPET:** Kontakta projektledare Clara Albinsson på [clara@jonkoping.friskissvettis.se](mailto:clara@jonkoping.friskissvettis.se)

# Nedan ser du en karta över bansträckningen

