

Mälarenergi Stadslopp

11 maj 2019

PM

Västerås FK hälsar alla välkomna till 11:e årgången av Mälarenergi Stadslopp i Västerås.

- Nummerlappsutd.** På COOP Igor lördagen den 4 maj kl. 11.00-16:00. Och på tävlingsdagen den 11 maj från och med kl. 10:00 vid starten i Vasaparken.
- Nummerlappen** skall bäras synlig på bröstet, och fliken med chipet skall sticka ut från nummerlappen. VIKTIGT!
- Starten** Mälarenergi kretsloppet ca 800m 10:15, 10 km kl. 11.00 och 5 km kl. 12.00 i Vasaparken. Gemensam uppvärmning med Friskis&Svettis kommer att genomföras på startområdet från 10.50 och 11:50.
- Banan** Start och mål i Vasaparken. Banan är snitslad. Dessutom står det flaggvakter på strategiska platser. 5km är 5010m och 10km 10040m. Mälarenergi kretslopp är ca 800m
- Efter målgång** får alla som vill en medalj.
- Prisutdelning** Prispengar 10 000:-, 5 000:- och 3 000:-, till de tre första i M10km och K10 km . Och priser till de 3 första i M5km och K5km.
- Parkering** av bilar sker på lämplig parkeringsplats. Om du kommer med cykel ber vi dig att tänka på att inte ställa den så att den är i vägen vid start och målgång.
- Omklädning** sker hemma eller i Westinghouse Arena (Friidrottshallen) på Kungsängsgatan 8, 200m från Friskis & Svettis. Omklädningen är öppen mellan 09.00 och 15.00. Lämna inga värdesaker.
- Toaletter** finns på tävlingsområdet.
- Överdragskläder** **O.B.S.** Du kan ta med en kasse och märka den med namn eller startnummer som du sedan lägger vid pinnar märkta med nummer ex. 1-100. Ta ej med dig värdesaker, vi har inte möjlighet att ansvara för dessa. Värdesaker ansvaras ej. Det samma gäller för saker lämnade i omklädningsrummen. Lämna värdesaker till dina ”supporters”.
- Sjukvårdare** Sjukvårdaret finns vid mål. All löpning sker dock på egen risk Deltag ej om du är krasslig.
- Efteranmälan** kan göras i samband med nummerlappsutdelningen eller vid starten på tävlingsdagen mellan 09.30-12.00 och kostar 400:- (lilla kretsloppet 150:-) med kontanter eller Swish. OBS: Ingen efteranmälan för lag.
- Picknickkassar** Nummerlappen på kontaktpersonen eller första namn på listan är stämplad med ”Picknickkasse”. **Den måste finnas med för att få ut matkassen.** Picknickkassen hämtas ut efter målgång på målområdet och presenteras av COOP Igor.



Resultat Resultaten finns på bildskärmar i målområdet och publiceras på hemsidan www.vasterasstadslopp.se

Övrigt Massageterapeuterna finns på plats och masserar er som behöver.

Frågor besvaras av Västerås FK på telefon 021-135960 eller arrangemang@vasterasfriidrott.se.

Erbjudanden till dig som ska delta i Mälarenergi Stadslopp ➡

Erbjudanden till dig som deltar i Mälarenergi Stadslopp den 11 maj!

Yogalistic

After Run Yoga på Yogalistic!

Enkelt stretchpass som känns skönt efter löpning. Kl. 14.00 är alla löpare välkomna till oss på Storagatan 1E.

Du får också delta fritt på våra klasser på söndagen den 12 maj i mån om plats. De bokar genom att mejla info@yogalistic.se.



Grattis – du får provträna fem gånger på Friskis&Sveltis Västerås!

Lämna in din nummerlapp i någon av Friskis receptioner så får du ett prova-på kort laddat med **fem träningstillfällen**.

Du kan gymma eller gå på några av våra grymma pass, på någon av våra tre anläggningar (åldersgräns 16 år på gymmet).

Läs om vår träning på webbsidan: friskissveltis.se/vasteras

Erbjudandet gäller **mellan den 11-17 maj** och prova på-kortet gäller 1 månad efter utlämningsdatum.



Gratis massage på plats i Vasaparken och 10% rabatt på valfri behandling!

Team Massageterapeuterna finns på plats i Vasaparken och masserar dig som sprungit loppet den 11 maj. Bokar du sedan en behandling hos Team Massageterapeuterna på Ångsgårdsgatan 10 och få 10% rabatt mot uppvisade av nummerlappen. Erbjudandet gäller **mellan den 11-20 juni** och kan ej kombineras med andra erbjudanden..



20% rabatt på valfri vara!

Mot uppvisade av nummerlappen får du 20% rabatt på en vara. Gäller på ordinarie pris. Erbjudandet gäller **mellan den 11-17 maj** och kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Vi reserverar oss för eventuella felskrivningar i erbjudanden ovan.

Fler erbjudanden hittar du på plats i Vasaparken den 11 maj.
Välkommen!