



# PM

## Lidingöloppet on Tour Tisdag 11 aug Terränglopp 10km, Hallbystugan

**Klasser:     Distans**

Män           10 km , ingen åldersgräns

Kvinnor       10 km , ingen åldersgräns

Nr-lappar : Utdelning i tältet vid stadion, mellan kl 17-18.45.

Efteranmälan: Tältet vid stadion, avgift 200.- (kontant eller swish),  
fr 17- kl 18.15.

Starttid: 19.00, Start och mål: Hallbystugans Stadion.

Hitta hit: Hallbystugan ligger 5km väster Jönköping, skyltning från rv 40. Karta med  
vägvisning <http://kartor.eniro.se/m/nxmpl>

Parkering: Hallbystugans stora parkering 300 m från Hallbystugan.

Seedning till Lidingöloppet: Loppet är seedningsgrundande för dig som ska springa  
Lidingöloppet.

Banan: 10 km i skog, på stigar runt Hallbystugan med varierad kupering.

Banmarkering: Banan är markerad med rödvita snitslar och avspärrningsband, samt  
orange pilar. Blåvita km-skyltar märkt Lidingöloppet. Banan går i huvudsak på  
Hallbystugans milspår.

Underlag: Övervägande terrängstig, ca 7,5km (bitvis teknisk) samt elljuspår 1km,  
grusväg ca 1km, och asfalt 500m.

Kupering: Lätt kupering första 5km, sista 5 km är mer kuperad och sista 1,5km är  
starkt kuperad. Se separat banprofil.

Vätska: Vatten efter 5,5 km. Vid mål, vatten, saft, bananer, kexchoklad.

Sjukvård: Röda Korset sjukvårdare, vid start/ mål.

Omklädning, wc: Hallbystugan, nedre plan

Servering: Tältet, fikaservering i anslutning till stadion.

Priser: Lottade priser från Lidingöloppets sponsorer, dessutom startplatser till  
Lidingöloppet. Hederspriser till dam- och herrsegrare.

## Välkommen till en kul löparfest vid Hallbystugan!