



Välkommen till

Mental Health Run

lördag 8 oktober 2016.

Start och mål vid Sjöhistoriska Museet.

Lördag 8 oktober är det dags för den andra upplagan av Mental Health Run.

Start kl 13.00

Allt är förberett för en sprakande dag med fokus på psykisk och fysisk hälsa runt Djurgårdens finaste stråk. Det finns ett begränsat antal parkeringsplatser. Lämna gärna bilen hemma om du kan.

Följande klasser kommer att springas/promeneras:

Kvinnor motion 5km

Män motion 5km

Annan könstillhörighet motion 5km

Nummerlappsutdelning

Nummerlappar hämtas ut lördag 8 oktober vid start-och målområdet vid Sjöhistoriska Museet kl 10.30-12:30

Vi rekommenderar deltagarna att komma i tid för att undvika långa köer vid nummerlappsutdelningen. Nummerlapparna är sorterade på efternamn. Ta med legitimation.

Sponsorer/företag/kliniker med företagskod hämtar ut alla sina nummerlappar i ett separat kuvert märkt med företagets namn.



Direktanmälan

T.o.m tisdagen den 4:e oktober kan man anmäla sig här på Mental Health Run:s hemsida.

Därefter är det direktanmälan på plats vid starten som gäller.

Direktanmälan görs vid start- och målområdet vid Sjöhistoriska museet mellan kl.10.30 - 12.30. Det går bra att betala med swish när du anmäler dig på plats.

Avgifter för efteranmälan: 20kr, 200kr, 400kr och 1000kr.

Startgrupper 5km

Vi kommer att ha 2 olika startgrupper i Motionsklassen 5km beroende på om du vill gå eller springa

- 1) Löpning
- 2) Promenad

Med dessa startgrupper hoppas vi få ett bra flyt för alla i starten

Buss och parkering

Ta buss 69K från Sergels Torg

Ta buss 69K från Sergels Torg mot Kaknästornet. Stig av vid Sjöhistoriska Museet. Bussresan tar 12 minuter.

Ta gärna bussen då det finns begränsat antal parkeringsplatser runt start- och målområdet. Vi rekommenderar er som tar bussen att åka i tid då det kan bli trångt på bussarna. Övriga parkeringsplatser i närheten finns vid Kaknästornet, Dag Hammarskjölds väg och längs med Valhallavägen.

Ombyte & Överdragskläder

Omklädnad

Vi kommer ha enklare tält för ombyte utan duschmöjligheter.

Det finns en bevakad uppsamlingsplats för överdragskläder vid start och målområdet.

Om du lämnar in överdragskläder ska du använda etiketten som medföljer vid nr-lappsutdelningen. Du skriver ditt startnummer på den och fäster den på din väska



eller påse som lämnas in.

Kom helst ombytt till tävlingen.

Värdesaker

Det finns en värdesaksinlämning som ligger vid start och målområdet. Du får tillbaka värdesakerna efter loppet mot uppvisande av nummerlapp.

OBS! Vi tar endast emot mindre saker som plånböcker, nycklar, mobiltelefoner etc. Väsor och överdragskläder lämnas på en separat uppsamlingsplats



Toaletter

Holkentoaletter finns vid start och målområdet

Uppvärmning

DansSteget leder en gemensam uppvärmning vid startplatsen 20 min före start, kl.12.40



Nummerlapp med chip

Nummerlappen skall bäras väl synlig på bröstet

Neptron AB står för nummerlappen som är kopplad till tidtagningssystemet. Du får ett engångschip tillsammans med nummerlappen.

Det finns anvisningar hur du sätter fast chipet på skon. Du måste ha ditt chip på skon för att få en officiell tid. Om du inte har ditt chip på skon kommer inte systemet att registrera att du går i mål och kan därför inte ge dig någon sluttid. INGET CHIP - INGEN TID!

Vi använder ett engångschip som INTE behöver lämnas tillbaka.

Vätskekontroll

Vätska finns vid start- och målområdet och vid 2,5 km
Vid kontrollerna serveras det sportdryck och vatten.

Servering

Vid start och målområdet finns en enklare servering för deltagare och publik.

Läkare

Läkare och sjukvårdspersonal finns vid start- och målområdet. Vi har även en MC-ordonnans utmed bansträckningen.
Starta inte loppet om du är sjuk.

Mental Health Run bansträckning är kontrollmätt

Mental Health Run 5km bana är kontrollmätt enligt de regler som Svenska Friidrottsförbundet fastställt. Banan är kontrollmätt av Micke Hill.

Prisutdelning

Sker vid målområdet ca kl 14:30 och delas ut i klasserna Kvinna, Man och Annan Könstillhörighet.



Resultat

Liveresultat finns direkt på internet. Resultatlista kommer också att sättas upp vid målområdet så snabbt som möjligt efter loppet.

Senare under dagen finns samtliga resultat på www.mentalhealthrun.se

Information

På tävlingsdagen kommer det att finnas ett informationstält vid start-och målområdet.

Har du några frågor eller funderingar innan loppet kontaktar du kansliet

Telefon: Ricky: 070-645 34 55, Kent: 070-932 47 70

E-post: ricky.nilsson63@gmail.com, claessonkent@hotmail.com

Arrangörer

Mental Health Run arrangeras av ST-läkare i Psykiatri, Hjärnkoll, Suicide Zero, Psykiatrfonden, MIND, Svenska Psykiatriska Föreningen och A New Dialogue i samarbete med Spårvägens FK.

Sponsorer: DansSteget, Agila Doctor AB, Svenska Kyrkan Stockholms Stift, Ambio Helse AB, Uppdrag Psykisk Hälsa, Riksidrottsförbundet, Yogobe, Bluecall app och Nytida.

Övrigt

Deltagande sker på egen risk.