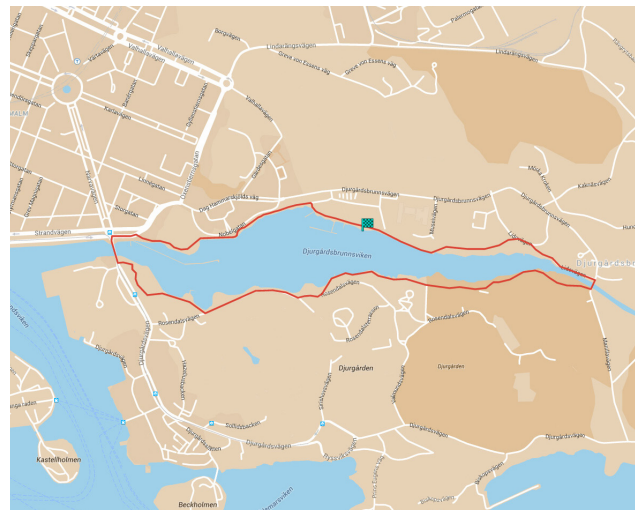




Välkommen till den första upplagan av Mental Health Run

Lördag 10 oktober 2015, start kl 13.00

Start och mål vid Sjöhistoriska Museet



Allt är förberett för en energifylld dag med fokus på psykisk och fysisk hälsa runt Djurgårdens bästa stråk.

Snabba fakta

- Alla anmälningsavgifter går oavkortat till Psykiatrifonden.
- Lämna bilen hemma då det bara finns ett begränsat antal p-platser.
- Nummerlappsutdelning startar kl. 10.30-12.30.
- För dig som inte är föränmäld går det att betala på plats, vi tar endast kontanter.
- Deltagande sker på egen risk.

Allt inför loppet

Adress: Sjöhistoriska Museet. Djurgårdsbrunnsvägen 24, 115 27 Stockholm

Starttid: Kl. 13.00

Klasser

- Kvinnor motion 5km
- Män motion 5 km
- Annan könstillhörighet motion 5 km

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

Startgrupper

Vi kommer att ha två olika startgrupper beroende på om du vill gå eller springa.

Kl 13. 00 går första starten för de som ska springa, därefter går starten för de som ska gå.

Föranmälan eller anmälan på plats

Till och med onsdag 7 oktober 2015 kan man anmäla sig på mentalhealthrun.se. Därefter anmäler och betalar du vid start- och målområdet samma dag som loppet sker den 10 oktober 2015, kl 10.30-12.30. *Då gäller endast kontanter. Ta med jämna pengar.*

Avgifter för anmälan på plats: 20kr, 300kr, 500kr och 1100kr.

Alla anmälningsavgifter går oavkortat till Psykatrifonden.

Buss eller bil?

Ta buss 69K från Sergels Torg

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

Parkeringar

Lämna gärna bilen hemma om du kan då det finns begränsat antal parkeringsplatser runt start- och målområdet. Övriga parkeringsplatser i närheten finns vid Kaknästornet, Dag Hammarskjölds väg och längs med Valhallavägen.

Ombyte och överdragskläder

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.

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. Väskor och överdragskläder lämnas på en separat uppsamlingsplats

Toaletter

Holkentoaletter finns vid start och målområdet.

Nummerlapps- och chiputdelning

Hämtas ut på tävlingsdagen, lördag 10 oktober

Vid start-och målområdet, kl 10:30-12:30.

Vi rekommenderar deltagarna att komma i tid då det snabbt blir långa köer vid nummerlappsutdelningen. Nummerlappen skall bäras väl synlig på bröstet

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

Inget chip – inge tid

Du kommer få 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. Vi använder ett engångschip som inte behöver lämnas tillbaka.

Uppvärmning

Medley leder en gemensam uppvärmning vid startplatsen 15 min före start, kl.12.45

Vätskekontroll och servering

Vätska finns vid start- och målområdet och vid 2,5 km, vid kontrollerna serveras det sportdryck och vatten. 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 om något skulle ske under loppets gång.

Deltagande sker på egen risk.

Prisutdelning och resultat

Sker vid målområdet ca kl 14:00-14:15 och delas ut till klasserna Kvinna, Man och Annan Könstillhörighet. Pris går till den snabbaste i varje klass enligt tadtagnig med chip.

Liveresultat finns direkt på internet. Resultatlista kommer också att sättas upp vid målområdet så snabbt som möjligt efter loppet. Senare på kvällen finns samtliga resultat på www.mentalhealthrun.se

Frågor och funderingar

På tävlingsdagen kommer det att finnas ett Informationstält vid start-och målområdet. Har du några frågor eller funderingar innan loppet kontaktar du Mental Health Run-kansliet.

E-post: mentalhealthrun@gmail.com

Arrangörer

Mental Health Run arrangeras av **Hjärnkoll, Sucicide Zero, SPF (Svenska Psykiatriska Föreningen) och SLUP (Sveriges Läkare under Utbildning i Psykiatri)** i samarbete med **Spårvägens FK**.

Sponsorer



Capio Psykiatri



AMFA
BANK



Själs&kropp
Kroppen läker själen!



Otsuka