

# Tävlings PM

Ni är alla med och bidrar till en bättre framtid för barnen i Malawi!



## Ditt deltagande stödjer barnen i Malawi

Tack till alla som har anmält sig till Spring För Livet 7 maj 2025. Ni är alla med och bidrar till UNICEFs arbete för barns rättigheter i Malawi.

För en snabb och smidig process vid nummerlappsutdelningen **ber vi att ni utser en person på företaget som hämtar ut allas nummerlappar**. Den personen ombeds att lämna sitt mobilnummer i samband med att den tar nummerlappskuvertet. Således kan ni få tag i era nummerlappar om informationen inte har nått ut till alla.

Nummerlapparna är sorterade i buntar efter företag (A-Ö). Är du anmäld utan företag finns din nummerlapp under Ö (Övriga). **Vi öppnar 15:30 - kom tidigt!**

1

### NÄR?

Onsdag 7 maj.

10km startar 16:30  
5km SG1 startar 16:34

2

### NUMMERLAPPAR

Hämtas från kl. 15:30

**Välj en person som hämtar ut alla era nummerlappar**

3

### VAR?

Djurgårdsbrunnsvägen  
24. Gräsytan mellan  
Villa Källhagen och  
Sjöhistoriska muséet.

**OBS!** Startgrupper för 5km. Placera dig i den startgrupp som motsvarar den tid du tror att du kommer att ta dig runt 5km på. **Ingen föransmälan till respektive startgrupp krävs.**

**SG1** 25min och snabbare  
**SG2** 26-30min  
**SG3** 31-35min  
**SG4** 36+min

Nummerlappens färg avspeglar storleken på donationen. GULD nummerlapp = 1000 SEK.

Nummerlappen skall bäras väl synlig på bröstet.

1 hjärtstartare finns tillgänglig i start och målområdet.

5 bajamajor + 8 urinoarer finns att tillgå på området.

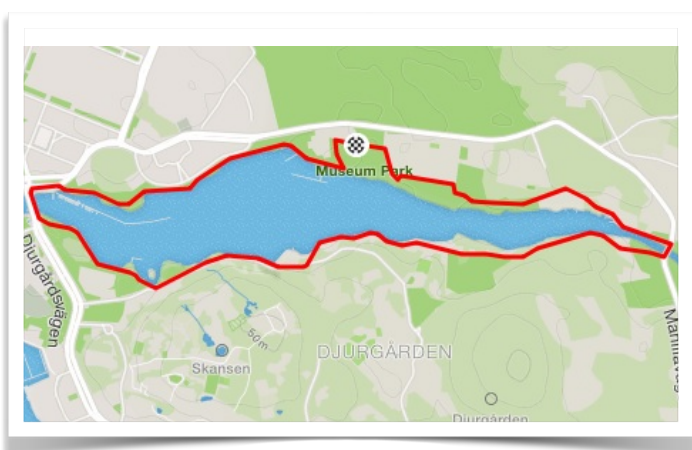
Prisutdelning ca. 17:35. Topp 3 i respektive klass kallas upp på scen.

Anmälningsavgiften är en donation och går oavkortat till UNICEF och projektet Företag för Malawi

## Bansträckning

Start och mål på grusvägen nedanför Sjöhistoriska.

Vi startar i riktning mot Djurgårdsbrunn. Vid Djurgårdsbrunns bron springer vi höger, och snart höger igen utmed bilvägen/vattnet. Så småningom kommer vi ner till grusvägen som går längs med vattnet. Vi fortsätter längs vattnet och viker höger framför Villa Godthem utmed vattnet på grusvägen, genom Blå Porten och sedan över Djurgårdsbron. Höger efter bron och in på gångvägen förbi KMK. Ca. 1km kvar till mål, och bara att följa vattnet.



1 varv = 5km. 10km springer 2 varv.

## Efteranmälan/ändra distans

Efteranmälan går att göra ända fram till 15:45, 7 Maj på [springforlivet.org](http://springforlivet.org).

Efteranmälningar får "blanka" nummerlappar.

**Personändringar görs inte alls.**

Anmälningar inkomna efter midnatt 6 maj hämtar nummerlappen vid bordet märkt EFTERANMÄLAN.

**Eventuella distansändringar** mailas till [lisa@urbantribes.se](mailto:lisa@urbantribes.se) senast 18:00 6 Maj.

Ändras distans efter 9:00, 2 maj (startlistan skickas till nummerlappstryckeriet) kommer ni att springa med "fel" distans på nummerlappen. **OBS! Distansändringar tas ej emot 7 maj.**

## Hitta hit

Djurgårdsbrunnsvägen 24.

**Buss:** Buss 69 från Centralen stannar utanför Sjöhistoriska muséet.

**Promenad:** Från Djurgårdsbron tar det ca 15min.

**Bil:** Parkera vid Villa Källhagen, eller Sjöhistoriska.

## Övrig information

**Tidsprogram:**

15:30 Nr.lappsutdelning öppnar

16:15 Intervju med Simon Iaffa Nylén, Brunswick

16:30 Start 10km

16:34 Start 5km startgrupp 1

17:35 Prisutdelning med UNICEF Ambassadör

**Omklädning:** 1 mindre omklädningsstält finns att tillgå (avdelat), men ingen dusch. Byt gärna om innan ni kommer till startområdet då faciliteterna är mkt små.

**Värdeinlämning:** Värdeinlämningen är bemannad under tävlingens gång. Detta minimerar, men garanterar ej risken för stölder.

På nummerlappen river ni av den nedre delen och fäster på er väska som ni sedan lämnar in.

**Förtäring:** Enklare tilltugg samt **Vitamin Well** och vatten serveras i anslutning till start/målområdet efter avslutat lopp.

**Resultat:** Resultaten finns att tillgå efter loppet på [www.springforlivet.org](http://www.springforlivet.org)

**Sjukvårdare:** Kontakta närmaste funktionär för hjälp. Hjärtstartare finns vid start & målområdet.



Läs mer om UNICEFs arbete för alla barn eller bli månadsgivare här: [unicef.se/varldsforalder](http://unicef.se/varldsforalder)

## Visa hänsyn

Håll till höger och lämna plats för mötande trafikanter och de som vill springa om.

Vi har inte rätt att stänga av rundan utan allmänheten är tillåtna att röra sig fritt längs grusvägarna etc. varför vi kommer att få möte av folk som springer och promenerar med hundar i motsatt riktning. Det är förutsättningarna som gäller för just det här loppet. Motionslopp som är öppna för allmänheten kan i vissa fall ha rätt att stänga av gångvägar etc, men det har inte vi. **Således måste även vi som springer ta det försiktigt så att vi inte rusar över personer eller knuffar omkull någon i vår iver att springa snabbt.**



## 10km kommer komma ikapp

10km löparna startar 16:30, och således kommer de snabbaste löparna varva i start/mål området ca. 16:46.

Det innebär att de ledande 10-km löparna kommer att hinna ikapp svansen på 5km-löparna/promenerarna ca. 600m efter start/mållinjen på andra varvet. Ledcyklisten kommer att göra sitt yttersta för att bana väg, men vi måste alla hjälpas åt och visa hänsyn.

## Träna tillsammans

Urban Tribes som arrangerar Spring För Livet arbetar till vardags med företagsträning. De springer, fysar och yogar med ett 100-tal företag främst i Stockholm och Göteborg.

Skulle ni få blodad tand efter loppet och kanske vilja starta en träningsgrupp eller ta in föreläsare som kan inspirera och medvetandegöra kring hälsa / träning så är ni varmt välkomna att kontakta [petra@urbantribes](mailto:petra@urbantribes) eller [asa@urbantribes](mailto:asa@urbantribes).

Är någon form av personalevent så som tex en Fun run, företagsstafett eller dyl. mer intressant så kontaktar ni [lisa@urbantribes.se](mailto:lisa@urbantribes.se)



## Massör på plats

Mats Emilsson från City Naprapaterna är på plats och bistår med massage, tips och råd gällande skador och rehab.

Mats är en erkänt duktig naprapat med lång erfarenhet av såväl löpning som behandling av löpare. Passa på och fråga Mats om råd när du har chansen! Ni hittar honom i nummerlappstältet.

**VARMT VÄLKOMNA ÖNSKAR ALLA PARTNERS I FÖRETAG FÖR MALAWI & URBAN TRIBES**