

# Mälarenergi Stadslopp

Västerås 4 juni 2009



## PM

Västerås Friidrottsklubb hälsar alla riktigt välkomna till  
1:a årgången av Mälarenergi Stadslopp i Västerås.

- Nummerlappen** skall bäras synlig på bröstet, och fliken med chipet skall sticka ut från nummerlappen. VIKTIGT!
- Startnummer** Nr. 1 -300 Dam 5km, gul färg  
Nr. 310-450 Dam 10km, blå färg  
Nr. 501-850 Herr 5km, gul färg  
Nr. 901-1300 Herr 10km, blå färg  
Nr. 1401-1600 Promenad 5km, vit färg
- Starten** för 10 km går klockan 18.45 och 19:15 för 5km i Vasa Parken. Gemensam uppvärmning kommer att hållas av Västerås Gymnastik Förening på startområdet från 18.35 och 19:05.
- Banan** Start och mål i Vasaparken. Banan är snitslad. Dessutom står det flaggvakter på strategiska platser. Eventuella vita pilar i gatan gäller ej. Se karta på baksidan av detta PM. Eller gå in på [www.vfk.u.se](http://www.vfk.u.se)
- Efter målgång** fortsätter du fram till utdelningen så får alla en medalj, en banan och en vattenflaska.
- Prisutdelning** sker direkt efter alla har kommit i mål. ALLA har chans att vinna priser. Dessutom priser till de 3 bästa i varje tävlingsklass.
- 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 Friidrottshallen på Kungsängsgatan 8, 200m från Friskis & Svettis. Omklädningen är öppen mellan 17.00 och 21.00.
- Toaletter** finns i toalettvagn på tävlingsområdet en herr och en dam.
- Överdragskläder** Finns ett tält att lämna in kläder. Värdesaker ansvaras ej. Det samma gäller för saker lämnade i omklädningsrummen. Lämna värdesaker till dina "supporters".
- Sjukvårdare** från Röda Korset 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 15.00-18.15 och kostar 250:-. OBS: Ingen efteranmälan för lag.
- Picknickkassar** Nummerlappen på kontaktpersonen eller första namn på listan är stämplad. Den måste finnas med för att få ut matkassen. Picknickkassen kan hämtas ut efter målgång på målområdet.
- Resultat** Direkt efter målgång, kan du se din tid i Racetimers tält. Resultatlistan publiceras på Västerås Friidrotts hemsida <http://www.vfk.u.se>.
- Övrigt** Frågor besvaras av Västerås FK på telefon 021-135960.  
Turbinhuset är öppet mellan 18:00-21:00, det är värt ett besök



**ICA Supermarket**  
Skrapan

**INTERSPORT®**