

Zinkgruvan Run of Mine – nyttig information

Eventdag: LÖRDAG den 11 september 2021.

Plats: Zinkgruvan. Start-och målgång: Zinkgruvans gruvmuseum. Därifrån går loppet på allmän väg vidare in på Zinkgruvan Minings industriområde. Loppet fortsätter ned under jord via gruvans bilväg och därefter tillbaka samma sträcka.

Var kan jag parkera?

Parkera på Zinkgruvans skidstadion. Följ skyltning samt vägvaktens instruktioner.

När startar jag?

Startordningen ser ut så här:

Barn 2 km start sker kl. 10:00

Ungdom 5 km start sker kl. 10:15

Damer och herrar 6 km start sker kl. 10:30, 10:40 samt 10:50

Damer och herrar 10 km Tävling start sker kl. 11:10

Damer och herrar 10 km Motion start kl. 11:20, 11:30, 11:40, 11:50 och 12:00

Prisutdelning för Tävlingsklass herr och dam sker cirka 12.45

Hur får jag reda på startlistan?

Den anslås på informationstavlan vid start-och målområdet. Varje startgrupp består av 60-talet löpare. Vi publicerar också startlistor på Zinkgruvan Mining och Zinkgruvan IF:s hemsidor i början av vecka 36.

Mäts tiden och hur får jag reda på resultatet?

Ja! Resultatet hittar du på <http://results.neptron.se/events/runofmine2021/> och informationstavlan vid start-och målområdet. Publicering sker även på Zinkgruvan Mining och Zinkgruvans IFs hemsidor.

Tidtagningsschipet fäster du på din sko. Instruktion om hur du gör det finns på baksidan av din nummerlapp.

Hur får jag min nummerlapp?

Startkit med nummerlapp, t-shirt och säkerhetsinformation hämtar du i tältet i anslutning till starten. Nummerlappsutdelning öppnar klockan 08:00 på tävlingsdagen.

Hjälm (som du får låna av oss) hämtas tidigast 30 minuter före respektive start.

Vad för typ av underlag kommer jag springa på?

Ovan jord är underlaget asfalt och i gruvan väggrus. Se upp för halka vid vändpunkterna.

Hur stor är lutningen under jord?

Cirka 15 %.

Hur är klimatet under jord?

Under jord varierar temperaturen mellan 16-19 grader.

Får jag något att dricka och äta?

Vatten och sportdryck finns vid målgång. Dryck finns även längs banan.

* Ungdomsloppet: Vid gruvmyningen.

* 6 km-loppet: Efter 3 km och vid gruvmyningen.

* 10 km-loppet: Efter 5 km, 7 km och vid gruvmyningen.

Vid vätskestationerna står muggarna med vatten först, därefter muggar med sportdryck. Du kan även köpa hamburgare och fika vid start-och målområdet.

Kan jag anmäla mig även efter att anmälningen på nätet har stängts?

Kontakta tävlingsledare Mats Bjärmark (070-5243016) för eventuell efteranmälan.

Vinner man något?

Ett fint pris delas ut till de tre främsta i tävlingsklasserna. Preliminär tid för prisutdelning:

Tävlingsklasser dam och herr kl. 12:45

Det kommer även lottas ut ett antal priser bland alla tävlande.

Vart kan jag duscha och byta om?

Med anledning av coronapandemin håller vi i år alla vi omklädnings-och duschutrymmen stängda.

Jag behöver en toalett. Var finns det?

I utställda WC-vagnar på start-och målområdet.

Sker det någon gemensam uppvärmning?

Ja! Vi kommer ha "uppvärmare" på plats.

Vad händer om jag skulle göra mig illa?

Sjukvårdsutbildad personal finns vid start-och målområdet, vid gruvmyning och efter 3 km och 7 km. Funktionärer försedda med kommunikationsradio finns utplacerade längs med hela tävlingsområdet för att hjälpa dig.

Vad behöver jag som löpare tänka på...

...inför loppet?

* Ät en ordentlig frukost, men inte för nära in på loppet.

* Drick mer än vanligt. Värm upp med mjuka rörelser så att du får upp flåset.

...under loppet?

* Ha på dig bra skor som du har sprungit i förut och som sitter bra på fötterna.

* Du som deltar ska bära hjälm under hela loppet. Du hämtar upp din hjälm i startfållan och lämnar tillbaka den efter målgång.

*Kom ihåg att springa på vänster sidan av vägen.

*Vid korsande vägar finns varselvästförsedda vägvakter utplacerade.

*Gå inte ut för hårt. Även om du är vältränad så är det jobbigt att springa nedför under en längre sträcka eftersom det belastar knä och lårmuskler. Se till att du har kraft kvar till tillbakavägen då det går uppför.

*Visa hänsyn och spring efter din egen kapacitet. Lyssna på din kropp!

*Se upp för halka vid vändpunkterna.

...efter loppet:

* Stretcha, stretcha, stretcha.

* Belöna dig själv med ordentlig vila.

Finns det möjligheter till övernattnig i närheten?

Det finns många fina boendemöjligheter i Askersunds kommun. Kontakta gärna Askersunds turistbyrå på nummer 0583-810 88 eller besök deras hemsida www.visitaskersund.se. Ett alternativ är Best Western Norra Vättern i Askersund. Tel: 0583-12010.

Anordnas några fler aktiviteter?

Vid start- och målområdet vid Zinkgruvans gruvmuseum kommer det finnas försäljning av fika och hamburgare. KOMTEK och Epiroc är på plats och ordnar aktiviteter.

Jag vill lära mig mer om gruvan. Var kan jag få mer information?

Besök gärna Zinkgruvan Minings hemsida www.zinkgruvanmining.com eller följ företaget på Facebook.

Vem ska jag kontakta om jag har frågor?

Tävlingsledare: Mats Bjärmark, 070-5243016

Press och media: Monika Andersson, 072-7053500, Camilla Törnquist 0730-497889

Särskilda åtgärder på grund av Coronapandemin

Coronapandemi är inte över och smittspridning pågår fortfarande i samhället. Därför har vi vidtagit flera åtgärder i enlighet med de rådande pandemilagarna. Här är några exempel:

- I år håller vi omklädnings-och duschutrymmen stängda.
- Vi har fler än en station där du kan hämta upp din nummerlapp för att undvika trängsel.
- All försäljning av mat och fika sker utomhus.
- Det kommer finnas handsprit lättillgängligt på flera ställen.
- Mål-och startområdet där deltagarna är hålls separerat från publikområdet.
- Det kommer finnas fler bajamajor utplacerade jämfört med tidigare för att undvika trängsel.
- Våra funktionärer kommer hålla uppsyn och hjälpa till där det behövs för att undvika att trängsel uppstår.
- Ingen publik är tillåten inne på industriområdet eller under jord.
- Vi delar upp startfältet i grupper om max 60 deltagare och låter det gå tio minuter mellan varje startgrupp.

Vi ber även alla våra deltagare att:

- Håll avstånd och undvik trängsel.
- Stanna hemma om ni är sjuka eller har symtom.
- Samåk bara med dem som du normalt har kontakt med.
- Byt om hemma – inga omklädningsrum eller duschmöjligheter tillhandahålls i år för att undvika smitta.

Tillsammans hjälps vi åt att hålla varandra trygga.

Varmt VÄLKOMMEN till årets Run of Mine