

Zinkgruvan Run of Mine – nyttig information



Eventdag: Lördag den 10 september 2022.

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 kl. 10:00

Ungdom 5 km kl. 10:15

Dam och herr 6-km kl. 10:30 (första grupp) sedan 10.40 och 10.50

Dam och herr 10-km Tävlingsklass kl. 11:10

Dam och herr 10-km Motionsklass kl. 11:20 (första motionsgrupp) sedan 11.30, 11.40, 11.50, och 12.00

Prisutdelning för Tävlingsklass herr och dam sker cirka 12.30.

Hur får jag reda på startlistan?

Den anslås på informationstavlan vid start-och målområdet. Varje startgrupp består av 60-talet löpare. Se även bifogad fil i detta utskick samt publicering på hemsida

Mäts tiden och hur får jag reda på resultatet?

Ja! Resultatet hittar du på <http://results.neptron.se/events/runofmine2022/>

och informationstavlan vid start-och målområdet. Publicering sker även på Zinkgruvan Mining och Zinkgruvans IFs hemsidor.

Tidtagningschipet 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 09:00 på tävlingsdagen.

Hjälm (som du får låna av oss) hämtas när du går in i startfållan.

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.

Plus vid målgång för alla

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

Vinner man något?

Ett fint pris delas ut till de tre främsta i tävlingsklasserna. Preliminär tid för prisutdelning: Tävlingsklasser dam och herr cirka kl. 12:30

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

Vart kan jag duscha och byta om?

Omklädningsmöjligheter och dusch finns i Zinkgruvan IFs klubblokal.

Jag behöver en toalett. Var finns det?

I Zinkgruvans IFs klubblokal samt 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. Funktionärer försedda med kommunikationsradio finns utplacerade längs med hela tävlingsområdet för att hjälpa dig.

Jag springer inte men vill gärna titta på. Vart kan jag stå?

Du är hjärtligt välkommen att följa loppet vid start-och målområdet samt längs vägen från start-och målområdet till Zinkgruvan Minings industriområde. Ingen publik tillåts dock inne på industriområdet eller nere i gruvan. Missa inte prisutdelningen för tävlingsklassen vid målgången ca. kl.12.30.

Vad behöver jag som löpare tänka på...

...inför loppet?

* Ät en ordentlig frukost, men inte för nära inpå 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.

* Följ alltid funktionärers instruktioner!

...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 utställningstält där du bland annat kan träffa Zinkgruvan Mining och Epiroc, en mineralutställning och försäljning av fika, korv och hamburgare. Komtek är på plats och ordnar aktiviteter för barn. Vi kör igång klockan 10 och avslutar cirka klockan 14. Välkomna!

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, LinkedIn och Instagram.

Vem ska jag kontakta om jag har frågor?

Tävlingsledare: Mats Bjärmark, 070-5243016

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

Varmt VÄLKOMMEN till årets Run of Mine