PM för deltagare i BromöllaMilen 10 oktober 2026

Välkommen	Ryssbergets IK hälsar Dig välkommen till **BromöllaMilen** samt **BromöllaHalvan.**
Start & Mål	Sparbankshallen, Bromölla.
Starttider	**0,9 km kl. 10.30 21,1 km kl. 11.00 10, km kl. 11.10 5,0 km/Gå-lunka-löp kl. 11.15**
Nummerlappar	Varje deltagare bör senast 30 min före start hämta sin nummerlapp i Sparbankshallen. Efteranmälan senast 30 min före start. Alla deltagare skall bära nummerlapp **framtill.**
Omklädning	Sparbankshallen, Bromölla.
Banmarkering	Banan är markerad vid korsningar med vita pilar eller streck, i övrigt står det funktionärer som visar vägen. Följ anvisningar från funktionärer (gula reflexvästar) samt banmarkering. Banan består av två varv (gäller 10,0 km) samt 21,1 km 4 varv. Varje kilometer är utmärkt med skylt.
Vätskedepå	Vatten och sportdryck (Umara) finns vid varvning/mål samt en depå ute på banan.
Brutet lopp	Anmäls till närmsta funktionär eller vid mål.
Resultat	Anslås vid nummerlappsutdelningen, samt på vår hemsida: www.ryssbergetsik.se/resultat-bm-2/
Prisutdelning	Pris till de bästa i varje klass samt utlottning av ett antal priser. **Prisutdelning:** 5 km/10 km **12.30.** BromöllaHalvan 21,1 km **13:00**
Sjukvård	Finns kvalificerad personal med bas vid start/målområdet.
Försäljning	Grillad korv, dricka. Kaffe med tilltugg.
Övrigt	Tävlingsledare: Mats Lindblad 070-587 67 11 Sekretariat: Göran Westesson 073-438 68 47 Genom anmälan godtar du att ditt namn och resultat publiceras offentligt på start- och resultatlista. Du godtar även att filmer eller bilder som tas under tävlingen kan komma att användas på vår hemsida samt i sociala medier. Ryssbergets IK kommer inte att vidarebefordra dina registrerade uppgifter till tredje part. Om du som deltagare inte godkänner detta ombeds du meddela oss på e-post: info@ryssbergetsik.se Tävlingen arrangeras enligt Svenska Friidrottsförbundets regler för långlopp. Arrangören fritar sig från ansvar för uppkommen skada under loppet. **Lycka till med loppet önskar RYSSBERGETS IK**