



PM 2023



Hålltider/ Event Schedule

- 6.7.2023** **11.30-17.00** **Efteranmälning och utdelning av startkuvert i Maxinge**
Late registration and distribution of registration packages at Maxinge
- 7.7.2023** **17.00-20.00** **Tävlingskansliet öppet i Käringsund (efteranmälning och utdelning av startpaket)**
The competition – office is open (late registration and distribution of registration packets)
- 19.00 ~19.15** **Uppvärmning med/ Warm up with Peppi Pirat**
- 8.7.2023** **11.00** **Cirkusskola**
- 12.00** **Tävlingskansliet öppnar/ The competition-office opens**
- 13.30!** **Sista chansen att efteranmäla sig till/ Last chance for late registration to Semesterloppet**
- 14.15** **Sista chansen för förhandsanmälda att hämta startpaket**
Last chance to pick for pre-registered to pick up registration packet
- 14.15** **Racebriefing**
- 14.30** **Lekialoppet 1km startar/ Lekialoppet 1km starts**
- 14.50** **Semesterloppet startar (12, 8 & 4km)/ Semesterloppet starts (12, 8 & 4km)**
- 15.00-17.30** **Bastun är varm för deltagarna/ The sauna is warm for the participants**
- 16.00-19.00** **Pizzabuffé / Pizzabuffet at Käringsund Resort & Conference**
- 16.00-16.30** **Beppino il Maggio – buktalare och trollkarl underhåller barnen/ belly talker and magician entertains the children (på/at Käringsunds Resort & Conferences terrass)**
- ~16.30** **Prisutdelning på Käringsund Resort & Conferences terrass**
Prize award ceremony at the terrace

Semesterloppet - en motionsfest för hela familjen!



För att säkert få njuta av sol under sommaren rekommenderas ett besök i Käringsund, Eckerö på västra Åland den andra lördagen i juli. Då ordnas det årliga **Semesterloppet**, vanligen i strålande solsken från en klarblå himmel!

Loppet är en tradition som brukar kallas hela familjens motionsfest och lockar både återkommande deltagare från år till år men även hela semestrande familjer som lite oplanerat hittar sig själv på startlinjen. Detta är ett motionslopp, som ordnades första gången 1983, där de glada motionärerna springer i samma klass som de som tävlar om att få en bra tid – alla är lika välkomna och var och en får välja den sträcka som passar bäst!

Löp, jobba eller gå – alla sätt är lika rätt!



Peppi Pirat finns på plats för att heja på deltagarna!

Startpaket och tidtagning

Startpaketet innehåller **nummerlapp** och **tidtagningschip** (ej på 1km). Nummerlappen fästs med säkerhetsnålar (finns med i startpaketet) på bröstet/ magen.

Obs! Nummerlappen ger dig 3€ rabatt i café efter avslutat lopp vid köp av minst 10€.

Tidtagning sker med chip (finns i startpaketet) som fästs med kardborreband på ena vristen.

Resultattiden beräknas från startskottet tills att deltagaren springer över mållinjen. Deltagarna på 1km får ingen tid.



Nummerlapp på bröstet/ magen



Chip runt ena vristen

Ifall deltagaren avbryter tävlingen skall chippet återlämnas till tävlingskansliet utan fördröjning. Efter fullföljd tävling tar funktionärerna hand om chippet. **För ej återlämnat/borttappat chip debiteras löparen 90€.**

Tävlings-/ motionsklasser

12 km – herr- och damtävling

8 km – motion (alla åldrar) samt pojkar/ flickor 16 tävling (f. 2007 eller senare)

4 km - motion (alla åldrar) samt pojkar/ flickor 12 tävling (f. 2011 eller senare)

Lekialoppet 1km - juniorer och vuxna som följer med yngre deltagare



Banbeskrivning

Löpningen/ promenaden sker längs en 4kms bana (4km – 1 varv, 8km – 2 varv och 12km – 3 varv).

Barnen springer längs en egen 1km bana, med start och mål på samma ställe som övriga.

Båda banorna är märkta med pilar och markeringsband.

Kartor över banorna finns längre fram här i bladet, på www.semesterloppet.ax och vid tävlingskansliet.

Vätskestationer

Deltagare på 8- och 12km har tillgång till vätska vid varje runda till start- och målområdet.

Vid målgång finns vätska (bl.a. vatten, Powerade-sportdryck) och litet tilltugg (banan, bulle, chips) för alla deltagare.

Undvik att skräpa ner vår natur! Ev. skräp tas med till start- och målområdet.

Vi återvinner

Muggarna och glasen som används vid servicestationen är komposterbara och separeras därför från övrigt avfall.

Hjälp oss att sortera genom att använda rätt kärl vid servicestationerna - tack!



Priser och prisutdelning

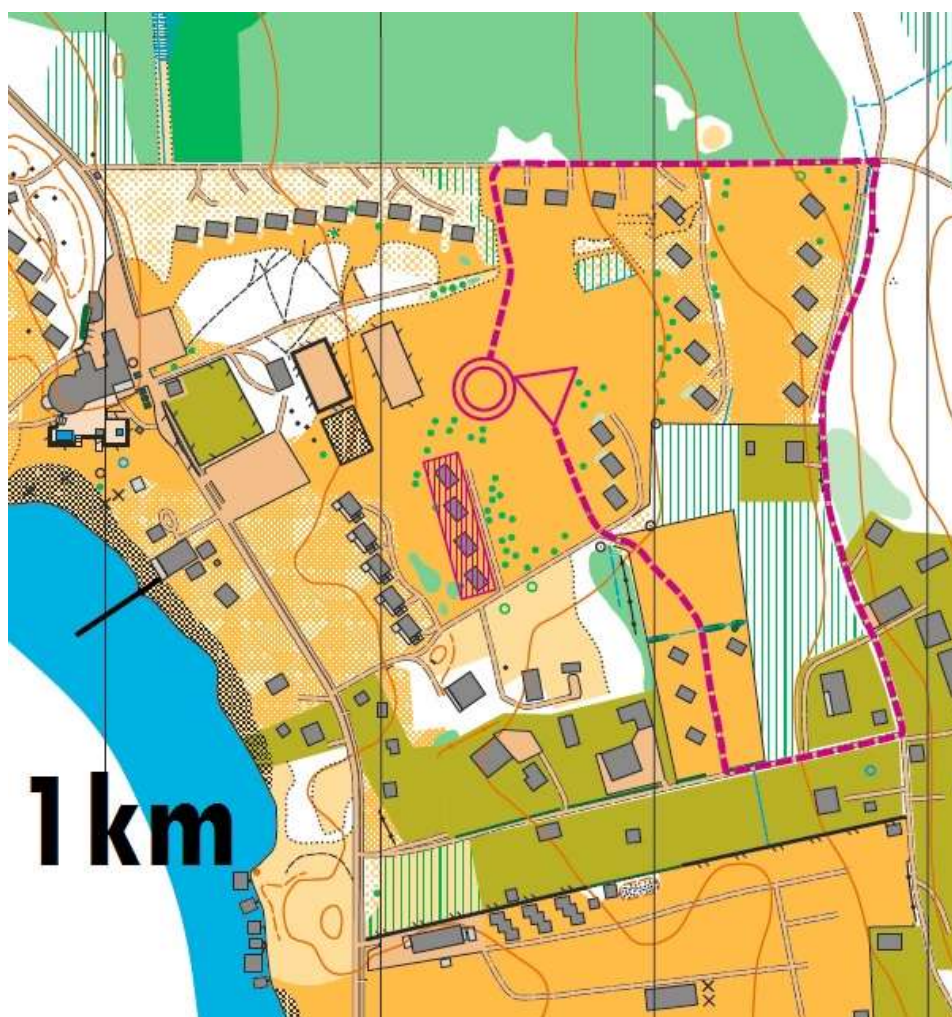
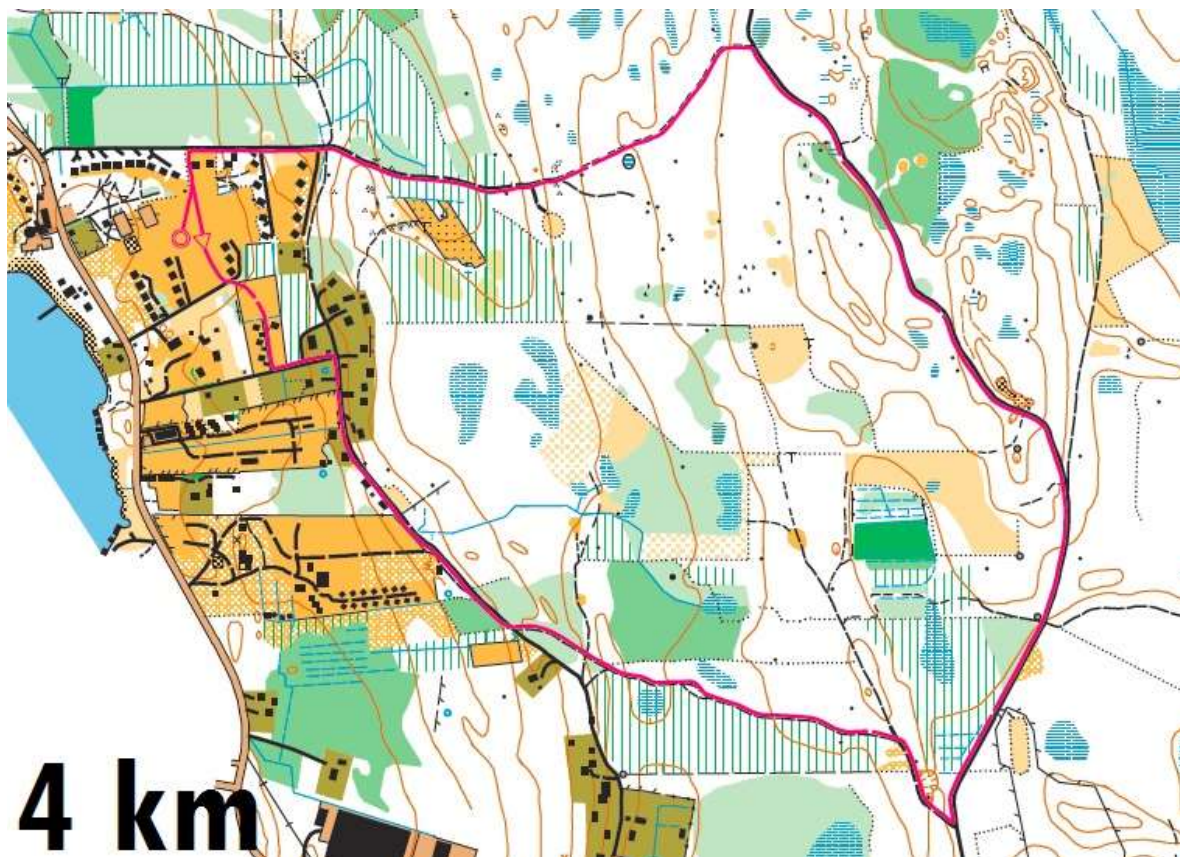
Alla barn i Lekialoppet samt barnen i klasserna P/12 på 4km får medalj och liten leksak från Lekia vid målgång.

De vuxna som vid förhandsanmälan har valt medalj får den vid målgång!



Vid **prisutdelning** som hålls ca kl.16.30 på **Käringsund Resort & conferences terrass** delas priser ut till följande:

- ✓ Medalj till **3 snabbaste herrarna och damerna på 12km.**
- ✓ Medalj till **3 snabbaste i pojk- och flickklasserna** på både **8km** (≤ 16år, födda 2007 eller senare) och **4km** (≤ 12år, födda 2011 eller senare)



Första hjälp

Bas första hjälp-utrustning finns på plats under evenemanget. Vid allvarig olycka, kontakta 112!

Dusch och omklädning

Deltagarna kan byta om samt efter loppet duscha i Käringsunds Resort and Conferences strandbastu.

Klädförvaring

Väskor kan lämnas vid tävlingskansliet under loppet.

Parkering

Gratis parkeringsplatser finns nära start- och målområde.

Hittegoods

Lämnas till tävlingsarrangörerna, som förvarar dem under pågående säsong (t.o.m. 31.10.2023) om de inte har hämtats under tävlingshelgen.

Efter säsongen inlämnas kvarlämnade saker till välgörenhetsorganisation.

Avbryta loppet

Om du av någon anledning måste avbryta loppet ska du meddela detta till närmsta funktionär alternativt kontakta arrangören per telefon (+358405223823). Meddela även om du inte kommer att starta.

Övrigt

Mat och dryck finns att köpa på Käringsund Resort & Conference.

Kom ihåg – din nummerlapp ger dig 3€ rabatt i café då du handlar för minst 10€.

På lördag mellan kl.16.00-19.00 serveras **pizzabuffet**, i vilken ingår flera olika pizzor och såser samt sallad och kaffe/te!

Om du inte har förhandsbokat pizzabuffet fungerar även drop-in alldeles utmärkt!

Pris: Vuxna 20 €, barn 5-12 år 10 € och 0-4 åringar äter gratis!

KÄRINGSUND
RESORT & CONFERENCE



Regler

Semesterloppet är ett motionslopp och därmed finns inga tävlingsregler utan deltagande sker med sunt bondförnuft.

Semesterloppet är en familjefest där huvudsaken är att vara med och ha roligt! Det finns dock de som gärna springer loppet så fort som möjligt så ge gärna väg åt dem, speciellt vid start kan det vara lite trångt.

Intresserad av flera lopp?



Bekanta dig med våra övriga lopp på
www.alandevent.ax





tackar sponsorer och samarbetspartners 2023

KÄRINGSUND
RESORT & CONFERENCE



**TEAM
SPORTIA**
ÅLAND



ECKERÖ LINJEN

VIKING LINE

POWERADE

Orkla



Håwe-bil
Vänskap som håller

ÅLAND

ÅLANDSBANKEN