

Lidingöruset & Lidingörullet 2017

Maj 2017

Nu är det dags för anmälan till årets upplaga av Lidingöruset och Lidingörullet. Vi på Ottobock är glada över att återigen kunna bjuda in er till en dag på Lidingö! Vi ser fram emot ännu en solig dag och spännande dag. För att förbereda oss kommer här lite information om dagen och hur den kommer att se ut. Ottobock bjuder självklart på hela resan!

Anmälan

Ni kommer att få ta del av en anmälningslista där vi ber er fylla i samtliga fält. Viktigt att notera är:

Kontaktuppgifter till boende behöver endast fyllas i en gång/boende. Den/de person/er som anges blir därefter kontaktperson för samtliga anmälda deltagare och personal på respektive boende.

Under augusti månad kommer vi även be om kontaktuppgifter till samtlig personal som anmäler sig.

I fältet personal/deltagare anges om man följer med som personal/assistent eller deltagare.

Personnummer krävs för anmälan till samtliga lopp under Lidingöhelgen, och kommer inte att användas i något annat syfte.

Ett x (kryss) markerar det valda loppet man önskar delta i.

Lidingörullet går att delta i både som individuell tävlande eller tillsammans med assistent/ledsagare

Storleksindikation i fältet tröjstorlek är begränsat till S, M, L, XL.

Samtliga anmälningar samlas in av Camilla Manolis och Marie Fredriksson, fritidskonsulenter vid Norrköpings kommun, och skickas sedan vidare till Ottobock Scandinavia för slutlig anmälan. Ifyllt anmälandsdokument skickas in senast den 25/6 via mail till fritid.vpf@norrkoping.se, alternativt skickas via internpost till *Camilla Manolis och Marie Fredriksson, Fritidsverksamhet VPF, spår 3, Guldringen 66, våning 3.*



Quality for life

Resan

När

Fredag 22/9

Starttid Lidingörullet

2,0 km kl.10.45

Rullstolsklass_assistent 2,0km

Rullstolsklass_tävling 2,0km

Starttid Lidingöruset

1,7 km kl.11.00

4,0 km kl.11.30

Samtliga deltagare och assistenter/ledsagare åker tillsammans i buss från Norrköping och Söderköping tidigt på morgonen den 22 september. Bussen kommer att avgå från en plats dit respektive daglig verksamhet och särskilda boende tar sig inför avresan. Bussen från Norrköping kommer även att stanna i Nyköping på vägen upp till Stockholm.

Preliminärt reseschema fredag 22 september 2017

Ca 07.00 Buss avgår från Resecentrum Norrköping, busshållplats C3-C6

Ca 07.50 Buss avgår från designerad avreseplats Nyköping

Ca 09.30 Bussen anländer till Lidingö

- Nummerlappsutdelning
- Uppvärmning

10.45 Start Lidingörullet på LidingövalLEN

11.00 Start Lidingöruset 1,7 km på Grönsta Gärde

11.30 Start Lidingöruset 4 km på Grönsta Gärde

Målgång (alla lopp) Grönsta Gärde

Ca 15.00 Hemfärd

Ca 17.30 Hemma

Ottobock bjuder på frukt och lite annat smått och gott!

Mat under dagen står ni för själva.

Dagen

Mat

Ottobock bjuder på frukt och lite annat smått och gott!

Som tidigare nämnts kommer Ottobock inte att stå för mat under dagen. Det finns inte möjlighet att värma mat, så vi rekommenderar att du tar med mat som går bra att äta kall. Det finns även möjlighet att inhandla mat på området under dagen.

Vatten

Kom ihåg att dricka ordentligt. Vatten kommer att finnas tillgängligt under dagen. Det finns möjlighet att köpa vatten, men även att fylla på egna vattenflaskor. Kranar för att göra det finns vid omklädningsrummen samt vid informationen nära Lidingöwallen.

Uppvärmning

I samband med nummerlappsutdelningen innan loppstart kommer en kollektiv uppvärmning att ske vid Lindöwallen.

Toalett, dusch och omklädning

Det finns omklädningsmöjligheter i tält på Grönsta gårde. Ett tält för män och ett för kvinnor. Har du möjlighet att komma ombytt är det bra! Toaletter finns på området, och är tillgängliga under hela dagen. Efter loppet kan du även duscha på Lidingöwallen. I Lidingövallens omklädningsrum ges samtliga deltagare och personal möjlighet till blöjbyten.

Nummerlapp

Nummerlapp till Ruset och Rullet lämnas ut av representanter från Ottobock vid ankomst till Lidingö.

Tidtagning

Samtliga deltagare i LidingöRuset, har ett chip. Chipet registrerar deltagarens tid. Det får ej tas bort innan målgång.

Spring eller gå

LidingöRuset går i två distanser på 1,7 km samt 4 km, och går runt en tuff bana i härlig natur. Jogga lugnt eller spurta med din kompis. Efter målgång kan ni fira till musiken från scenen. Det kommer att vara en hel del festligheter efter loppet.

Rullstol

LidingöRullet (rullstolsklassen) har en bana som är 2,0 km lång. Starten är vid Lidingövallen och mål är på Grönsta gärde. Banan går mestadels på asfalt, en kort bit är på grusad gångväg. Det finns två klasser att välja mellan, med eller utan assistent.

Priser

Prisutdelning för de sex främsta i varje klass sker på scenen ca kl. 12.00. Alla får medalj, dricka och frukt direkt efter loppet.

Kläder

Alla deltagare kommer att få en funktionströja med Ottobock-tryck. Vi vill så klart gärna att du använder tröjan under loppet.

Publik

Bjud gärna in vänner och bekanta att heja på under loppet och under dagen. Dessa besökare får ta sig till platsen på eget sätt.

Personal/mötesplats

Bestäm gärna en mötesplats för er/er grupp under dagen. Detta minskar risken att någon kommer bort eller glömmer bort tiden. Ottobock ansvarar ej för personliga föremål under dagen. Det är dock möjligt att lämna föremål i bussen, som är låst under dagen.

Personal från Ottobock kommer att möta upp vid ankomst och finnas behjälpliga hela dagen. Kontakta oss gärna innan och under dagen vid eventuella frågor.

Sofie Ågren

Projektledare, Ottobock

0705-46 80 13

sofie.agren@ottobock.se

För ytterligare information hänvisar vi även till Lidingöloppetets hemsida www.lidingoloppet.se