



PM - Information Fröviloppet 5.5, 10 och 21 km

Före loppet

Anmälan görs på AnmälMigNu!, som nås via länk på hemsidan eller Friidrottsförbundet Södra Svealand. Välj rätt klass avseende tävling och motion.

Sista dag för ordinarie anmälan är onsdag den 2 juni.

Efteranmälan på tävlingsdagen på samma sätt som föranmälan, men mot en extra avgift. *Viktigt! Anmäl även barn i förväg via anmälningssystemet.*

- Tävlingsområdet är på Fröjevi IP i Frövi, vilket hittas lätt i vanliga kartprogram.
- Parkera på anvisad plats och följ våra P-vakters anvisningar.
- Sekretariatet är öppet från 9.00, för uthämtning av nummerlappar.
- Omklädningsrum med dusch och toaletter finns på anläggningen.
- Vi har inga bajamajor varken på anläggningen eller längs banorna.
- Väskinlämning i sekretariatet, men vi ansvarar inte för värdesaker såsom smycken, plånböcker och bilnycklar.

Vi sponsras i år av Umara Sports, och kommer att ha deras produkter till salu. Starttider finns på hemsidan samt i samband med anmälan.

Under loppet

Det är trångt i vårt startområde och första 150 metrarna. Ta det försiktigt och låt eliten stå längst fram. Se upp för lyktstolpen!

På banan finns också några trånga partier som syftar till att hålla banans kontrollmätning, samt för säkerhet och minskad avstängning och trafikpåverkan. Våra banor är inte avlysta för trafik, och våra funktionärer har inga befogenheter att stoppa trafik. Korsa vägbanor i samråd med funktionärer och spring på vänster sida i möjligaste mån, och följ generella trafikregler.

På 10 km-banan är, med undantag för elljusspåret, underlaget främst asfalt, med små inslag av grus och gräs. Elljusspåret, som börjar efter drygt 4 km, är grusat och mäter ca 3 km.

Vi har spurtpris redan efter 900 m. Om man vill och kan så får man ge elitlöparna en match. Delas ut till herr och dam i respektive distans.

fortsättning nästa sida



- Banan delar sig för 10 och 5,5.
- Vätska på 10 km-banan efter ca 4,7 och 8,5 km.
- På 5,5 km-banan kommer vätskestationerna efter 2,5 och 4 km. (För halvmaratondistansen kommer 3 stationer att finnas, men de är i skrivande stund inte fastställda 2026-04-11).
- Sjukvårdare finns på plats samt ute på banan.
- Cyklister kommer att finnas både som föråkare och kvast i varje startgrupp/distans.
- Reptiden för halvmaraton är 14.00, dvs totaltid 3 h.

Efter loppet

- Vid målgång får alla löpare Fröviloppets trämedalj. Prisbordet är för alla, enligt principen först till kvarn.
- Klubbteamet säljer finisher-t-shirts som trycks on-demand.
- Duschar finns i omklädningen.
- Prisutdelning för herr och dam i 10 km tävling, samt pojk- och flick-klassen i 5,5 km.
- Spurtpris delas ut till herr och dam i 5,5, 10 och 21 km.

Frågor?

Kontakta kansliet på kansli@froviik.se eller 070-869 46 44.

Varmt välkomna önskar Frövi IK