

# Hembygdsparken Ängelholm lördagen den 29 maj 2010

## Välkommen

Ängelholms IF och Nordvästra Skånes Tidningar hälsar dig välkommen till Änglamilen. Ett mycket populärt tävlings och motionslopp. 2009 var det varit cirka 1050 deltagare, dam och herrelit, glada motionärer och knattar med spring i benen.

## Änglamilen

Milen är ett verkligt omväxlande Terräng/Stadslopp. Från parkstigarna i Thorlunds- och Haradalsskogen, på cykelstråken runt och i centrala staden. Över och under broar. Längs Rönneås slingrande gångpromenader. Och slutligen det hägrande målet, mitt i den försommarfagra Hembygdsparken.

## Halvan

Halvmilen går i huvudsak på stigarna i Thorlunds- och Haradalsskogen, med inslag av cykelvägar och smågator. Målet är naturligtvis mitt i den vackra Hembygdsparken.

## Kvarten

Kvartsmilen går helt på stigarna i Thorlundsskogen. Och målet är i Hembygdsparken.

## Änglaknatet

Speciellt för dig upp till 12 år.

Du väljer på att springa 0.6 eller 1.2 km. Här springer alla i sin egen takt, ingen tidtagning. Alla deltagare som fullföljer Änglaknatet får den speciella Änglamilsmedaljen. Båda knaten går på stigarna i och runt Hembygdsparken.

## Klasser och starttider

1. Änglaknatet 0.6 km kl. 12:00
2. Änglaknatet 1.2 km kl. 12:15
3. Öppen motion 2.5 km kl. 12:30
4. Öppen motion 5 km kl. 13:00
5. Öppen motion 10 km kl. 13:30
6. Kvinnor elit 10 km kl. 13:30
7. Män elit 10 km kl. 13:30

## **Anmälan**

**Anmälan** görs samtidigt med **inbetalning av anmälningsavgiften på pg 59 75 33-9** Ängelholms IF. **Senast tisdagen den 18 maj** vill vi ha din anmälan.

Ange namn, adress, klass, eventuell klubbtilhörighet eller företag på inbetalningskortet. Vid anmälan i klass 1 och 2 eller klass 6 och 7 anges födelseår.

Vid många anmälningar skickas lista med namn och klasstillhörighet till Ängelholms IF, Box 1110, 262 22 Ängelholm eller på fax till 0431-809 05. Det går bra att skicka e-mail till 043117501@telia.com.

## **Anmälningsavgift**

Klass 1-2 60 kr

Klass 3-7 130 kr

## **Efteranmälan**

Du kan efteranmäla dig i Hembygdsparken fredagen den 28 maj kl 17:00 - 19:00 eller på tävlingsdagen från kl. 9:00, dock senast en timme före start, mot en extra avgift om 40 kr.

Ingen extra avgift på Änglaknattet.

## **Nummerlappar**

Nummerlappar avhämtas i Hembygdsparken fredagen den 28 maj kl 17:00 - 19:00, samt på tävlingsdagen från kl 9:00. Dock senast en timme före start.

## **Omklädning**

Simhallen i Ängelholm. Följ vägvisningsskyltar. Det är cirka 500 meter mellan simhallen och Hembygdsparken.

## **Uppvärmning**

Före respektive start hålls ett uppvärmningsprogram till medryckande musik, som gör alla löpglada.

## **Start och mål**

I Hembygdsparken.

## **Priser**

Specialkomponerad medalj/plakett till alla som fullföljer. Detta gäller samtliga klasser. Vandringspris och hederspris i elitklasserna. Prisutdelning i elitklasserna kl 14:45.

## **Upplysningar**

Har du frågor om Änglamilen skicka ett mail till [043114531@telia.com](mailto:043114531@telia.com)

Ängelholms IF, Box 1110, 262 22 Ängelholm, tel 0431-141 73, fax 0431-809 05  
Hemsida: [www.engelholmsif.com](http://www.engelholmsif.com)

## **Chiptidtagning**

Detta år kommer chiptidtagning att användas för alla som springer i klass 3-7

## **Övrigt**

Allt deltagande sker på egen risk.