

## Friskisloppet årets motionslopp för alla!

Det är dags att Tyresö får sitt eget motionslopp. Tyresö syns på kartan i damallsvenskan i fotboll och är tippade att vinna. Vi i F&S Tyresö har 13.09% av kommunens invånare som medlemmar. Vi är femte största Friskis&Svettis föreningen av 159 st räknat på % av invånarantal. Nu utmanar vi alla både i och utanför kommungränsen, medlemmar och icke medlemmar. Vi vill bli etta på motionslopps himmlen också.

Friskis&Svettis Tyresö fyller 25 år som idrottsförening och det vill vi fira med ett motionslopp som alla kan vara med på. Fest och träningsglädje nära Tyresö centrum.

Du kan ställa upp i följande klasser:

Cykel: 18 km på vägar och cykelvägar runt Tyresö

Löpning: 6 km eller 10 km på vägar, skog och mark

Gång/stavgång: 6 km

Rullstol: 5 km

Alla klasser startar på ängen vid Bollmoradalens Kyrka.

Klasserna har olika starttider.

Tidtagning för samtliga deltagare.

Alla deltagare får en medalj efter genomfört lopp.

Alla deltagare är med på utlottning av en träningsresa till Portugal med Springtime resor.

Runners Store butiken är med och sponsrar loppet med fina priser från butiken.

Andra som är med och hjälper till att få loppet att gå så smidigt som möjligt är Tyresö Kommun och Kungsleden. *Loggor????*

Startavgift: 100 kr för medlemmar i Friskis&Svettis Tyresö, 150 kr för icke medlemmar.

Anmälan öppnar 7 maj gå in på .....??? Länk? Hemsidan???

Alla är välkomna! Utmana dina vänner, ditt företag eller dig själv att vara med.

Friskis&Svettis Tyresö erbjuder olika upplägg för träning inför loppet.

Gå in på vår hemsida och följ med i våra träningsförslag.

*(RS Logga och Springtime Logga???? Har kontaktat dem men ej fått besked. Kommer så snart jag fått det eller om du hittar det på deras hemsida.*

*Ska det stå något om facebook???*

*Det bör stå i nästa info mail om loppet.)*

# Friskisloppet 6 okt 2012!

## Möte 4/4 2012

### **FÖRARBETE:**

#### **- Planeringsmöten:**

7/3, 4/4 kl. 19.30 på F&S Tyresö.

#### **- Kontakt med kommunen och Polis om tillstånd etc:**

Ansökan skickad och klar. Ansvarig Ann och Richard

#### **- Tidtagning:**

Alternativ 1: Bernt V Tyresö Friidrott har 3 klockor, knackar tiden på den som går i mål, tiden lagras i klockan. Vi måste även ha tre personer som skriver numret på den som går i mål. Sen synkas tid mot nummer.

Alternativ 2: Offert från Race Timer som kommer med personal och gör nummerlappar med engångschip. De har målstativ och skriver ut färdiga resultatlistor på plats. Grundavgift 12.800 + moms.

#### **- Nummerlappar:**

Runners Store står för kostnaden av nummerlapparna. De står med på nummerlappen samt att vi får dessa i olika färger för olika klasser.

#### **- Anmälan:Pris (100:- för medlem/150:- för icke medlem):**

Anmälan görs på Friskis&Svettis Tyresös hemsida. Följ länk. Betalad anmälningsavgift = anmäld deltagare. Ett info blad om Friskisloppet tas fram av Victoria. Där står det hur de ska anmäla sig.

Sista anmälningsdag, 2 veckor innan loppet dvs 23/9. Kolla med Victoria

#### **- Medaljer:**

Tobias ordnar

#### **- Klasser och starttider:**

18km cykel, 5km rullstol, , 6 och 10km löp, 6km gång och stavgång.  
Ansvarig banor och snittsling Utegruppen

#### **- Sjukvård (Röda Korset):**

Ansvarig Ingela

#### **- Hur marknadsföra:**

Annonser i Runners World. Ann fixat!

Reprtage i Friskispressen, (Richard och Anton)

Info på skärmar och på affisher i lokalen, (Ingela)

Info mail om loppet till alla medlemmar. (Victoria)

Mitt i Tyresö? (Richard och Anton)

Tyresömagasinet? (Richard och Anton)

Holmgrens info tavla (Ann kollar)

Info i Tyresö C lördag vid skolstart, möjlighet att anmäla sig på plats.

(Via bärbar dator och funkisar från F&S Tyresö)

Företagarföreningen i Tyresö: Marknadsföra sig bland företagen. (Richard)

**- Registrera loppet på ex. jogg.se och Funbeat och facebook:**

Ansvarig Richard och Anton , Kolla även med Victoria och Ingela.  
Vi har Friskisloppet.se.

**- Sponsorer:**

Följande sponsorer är med:

**Runners Store** är med och betalar nummerlappar samt lottar ut priser från butiken.  
Ska även kolla om alla deltagare kan köpa skor eller dylikt med lite rabatt.

**Springtime resor** lottar ut en tränings resa till Portugal samt lite andra priser.

**Ica** och **Coop i Tyresö** centrum är med och sponsrar med frukt m.m. som deltagarna får efter loppet.

**Tyresö Kommun** ställer upp med Baja Major, sopcontainer, plastpåsar att lägga sina kläder i under loppet samt vi hoppas på ett bidrag för tidtagarutrustning.

**Kungsleden:** sponsrar med vattenflaskor efter målgång.

**- Start- och målbänderoller + plastband för snittsling av banan:**

Bänderoller, start o mål: Är med från Race Timer. Avspärningsband: Bernt Tyresö Friidrott samt Ann F&S. Bert A kollar pinnar att göra fällor av samt för avspärning.

**- Bajamajor:**

Tyresö Kommun ordnar (Ann får klartecken från Stefan Fridén)

**- Klädinlämning (plastpåsar):**

Kommunen sponsrar med påsar? Ansvarig Dan och Ann

**- Information under dagen: Speaker??**

**- Ev. kändis?:**

Alla kollar sina kanaler.

**- Spellistor musik:**

Ansvarig: Tove Wiklander ordnar.

**- Uppvärmning:**

Ansvarig grupp med funktionärer från F&S

**- Vätskekontroll:**

Ansvarig Utegruppen. Kollar upp vattendunkar. Köpa in eller få sponsring på?  
(Gunilla mfl kollar)

**- Sopor, kontainer och sopsäckar:**

Tyresö Kommun ordnar (Ann kollar med Stefan F)

**- Ström och utemusikanläggning:**

Ansvarig Richard och Joakim H och Johan S

**- Tält:**

Ansvarig Bert med utvalda funktionärer. F&S har några tält och Bernt Tyresö Friidrott har några tält.

**- Bord:**

Start/Målområde samt vid vätskekontroll: Eva med Tomme och Rune

**- Sekretariat/ info central:**

Ansvarig Ingela och Tobias med utvalda funktionärer. Tomas och Rune ordnar anslagstavlor till resultatlistor.

**Alla i planeringsgruppen:**

Tänk till på vad ni kan bidra med. Är det något vi glömt? Kan jag hjälpa till på andra uppgifter än de jag står uppsatt på så är det kanon bra. Om alla bidrar blir det mindre för oss alla.

**Planeringsgruppen består av:**

Ann Fredriksen, Richard Svennberg, Ingela Ling, Eva Ekelund, Bernt Vestlund, Anton Renberg, Dan Bekking, Lars Carr, Tobias Forss, Julia Lindholm, Anna Berglund, Bosse Rosén, Kerstin Andersson, Max Bergström, Bert Andersson, Bengt Sellén, Gunilla Olsson, Rut Björk.

*Återkommer om ny mötestid lite längre fram. Vi bör först träffa kommunen samt ta fram anmälnings länken samt info om loppet.*

***Med vänlig hälsning Ann Fredriksen***

# Preliminär budget Friskisloppet 2012

## Intäkter

Anmälningsavgift	100 kr för medlem 150 kr icke medlem (Friskis&Svettis Tyresö)
Fördelning medlem/icke medlem	50/50

Intäkter baserade på att 50% av deltagarna är medlemmar

Antal deltagare	
250	31 250
500	62 500
1000	125 000

## Kostnader

Arbetstid medaljer	37 000	kommentar	
			2 personer.
250	2 500	Apr-maj	1 dag/vecka 9
500	5 000	juni-juli	1 dag/vecka 8
1000	10 000	aug-sep	2 dagar/vecka 16
		okt	4 dagar 4
Byggnadskostnader	5 000	anslagstavlor fällor tält	37
Plastpåsar	1 000	klädhantering	
vattendunkar	2 000	300 l 10l dunkar	
muggar	1 000		
platsband	1 000		
avspärningar	1 000		
Racetimer tidtagningssystem	16 000	inkl. nummerlappar	
tält	3 000	2 st 3x3m 1 st 3x6m	
Bajamajor	8 000	8 st	
Sopsäckar/sophantering	1 000		
Sopcontainer	2 000		
Marknadsföring inkl hemsida	25 000	Mitt i Tyresö, magasin tyresö, Tyresö nyheter	
Sjukvårdspersonal	0	Utbildade funktionärer från F&S	
Till alla som deltagit (påse)			
frukt, choklad, vattenflaska 250	7 500	30kr per påse	
frukt, choklad, vattenflaska 500	15 000		
frukt, choklad, vattenflaska 1000	30 000		
Tröjor till funktionärer	5 000		
Känd speaker?	5 000		
Uppvärmning	0	Sköts av funktionärer från F&S med uteanläggningen	

## Summa kostnader

250 deltagare	123 000
500 deltagare	133 000
1000 deltagare	153 000

Ideella funktionärer på plats 100

Arbete med sponsorer pågår, några är klara som bidrar med priser

Med reservation för att budgeten är gjord med grov kostnadsuppskattning per post pga tidsnöd