



TISDAG 2 JUNI KL. 18.00

Välkommen till Kommunjoggen – motionsloppet för alla anställda inom Piteå kommun och de kommunala bolagen!

I år firar loppet dessutom 20-årsjubileum. Det uppmärksammas med extra fina priser och lite extra lyx i fikapåsen. Klä gärna ut dig – pris delas ut till bäst utklädda person och arbetslag.

Sträckan är cirka 5 km lång. Nytt för i år är också en gå-sträcka på cirka 4 km. Starten går vid LF Arena och banan fortsätter runt Grisbergets motionsspår (3,5 km). Spring, lunka eller gå – alla deltar på sitt sätt.

Vi samlas vid läktaren till friidrottsbanan kl. 17.45 för gemensam uppvärmning. Delta gärna tillsammans med dina arbetskamrater – det är alltid roligare att vara flera! Efter loppet samlas vi för en mysig picknick vid LF Arena. Visa upp din nummerlapp och få en picknickpåse.

Vi ses tisdag den 2 juni 2026 för en kväll med rörelse, gemenskap och feststämning! Anmälan är öppen 23 mars–18 maj. Anmäl dig innan 27 april så får du en Buff.

Kommunjoggen är gratis för alla anställda i Piteå kommun och de kommunala bolagen.

MER INFORMATION & ANMÄLAN:
pitea.se/kommunjoggen

Har du frågor eller funderingar? Kontakta piteasimhallar@pitea.se

TRÄNINGSTIPS INFÖR KOMMUNJOGGEN

Ge dig själv de bästa förutsättningarna inför årets Kommunjogg – börja träna redan nu! Här är en enkel checklista från personalen på simhallarna.

BRA SKOR

Skaffa löparskor med bra stötdämpning. Det minskar risken för överbelastningsskador och gör löpningen mer skonsam för kroppen.

BÖRJA NU

Kom igång med löpträningen redan idag. Har du inte sprungit på ett tag kan du börja lugnt, till exempel genom att varva gång och jogg mellan varannan lyktstolpe.

VÄRM UPP

Glöm inte uppvärmningen. Börja varje pass med att gå eller jogga lugnt i 5–10 minuter för att förbereda kroppen.

FÖREBYGG SKADOR

Komplettera din löpträning med styrketräning anpassad för löpning. Starkare muskler minskar skaderisken och gör det lättare att hålla en bra löpteknik. Lägg gärna in några styrkeövningar i samband med ditt löppass, särskilt för bål och vader.

Exempel på tre enkla övningar:

- Tåhävningar
- Utfallssteg
- Plankan

VARIERA RUNDAN

Variera dina löprundor genom att ändra tempo och sträcka. Det gör träningen både roligare och mer effektiv.

Har du frågor eller funderingar?
Kontakta piteasimhallar@pitea.se

PRAKTISK INFORMATION

ANMÄLAN

Anmälan är öppen 23 mars – 18 maj.

Besök pitea.se/kommunjoggen eller Insidan för information om hur du anmäler dig. Anmäl dig innan 27/4 så får du en Buff.

NUMMERLAPPAR

Nummerlappar hämtas i Medborgarservice i Stadshuset mellan **torsdag 28 maj och tisdag 2 juni kl. 12.00**.

Det går också att hämta nummerlappen i startområdet den 2 juni mellan kl. 16.30 - 17.45.

STARTLED

Det finns tre startfällor: springa, lunka eller gå. Det spelar ingen roll om deltagare från samma arbetsgrupp startar i olika fällor.

KLÄDFÖRVARING

Vid startområdet finns möjlighet att lämna överdragskläder. Påsar och penna för märkning med startnummer finns på plats. Observera att vi inte ansvarar för värdesaker.

PICKNICKPÅSE

Visa upp din nummerlapp efter målgång för att få en picknickpåse.

PRISER

Pris delas ut till snabbaste löpare i dam- och herrklass. Priser lottas även ut på startnummer. Du kan kontrollera om du har vunnit före eller efter loppet på anvisad plats. Endast deltagare som genomfört loppet kan hämta ut sitt pris vid eventuell vinst.

TOALETTER OCH DUSCH

Det finns tillgång till toaletter, dusch och omklädning på området. Följ skyltningen på plats.

MASSAGE

Simhallarnas utbildade massörer erbjuder gratis massage efter loppet.

ATT TÄNKA PÅ UNDER LOPPET

Det är många som deltar i Kommunjoggen. För att undvika trängsel vid start och längs banan är det viktigt att visa hänsyn till varandra. De som håller ett högre tempo behöver kunna ta sig fram.

BRA ATT VETA INFÖR LOPPET

Av säkerhetsskäl är det inte tillåtet att ha med paraply. Ta i stället med regnkläder om vädret ser osäkert ut. Använder du gästavar ska du starta i sista startgruppen. Hundar får tyvärr inte följa med i spåret. Släng skräp på anvisad plats och lämna ingenting efter dig.