



VISST
SES VI?

KOMMUN
JÖGGEN

TISDAG 3 JUNI KL. 18.00

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

Sträckan är cirka 5 km lång. Vi börjar vid LF Arena och fortsätter sedan runt Grisbergets motionsspår (3,5 km). Välj om du vill springa, lunka eller gå. Vi samlas vid läktaren till friidrottsbanan kl. 17.45 för gemensam uppvärmning. Loppet startar kl. 18.00. Det är roligast att delta tillsammans, så anmäl dig gärna med arbetskamrater! Efter loppet samlas vi för en mysig picknick vid LF Arena.

Visa upp din nummerlapp för att få en picknickpåse.

Anmälan är öppen 14 april–25 maj.

MER INFORMATION & ANMÄLAN: pitea.se/kommunjoggen

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



Piteå kommun

TRÄNINGSTIPS INFÖR KOMMUNJOGGEN

Ge dig själv bästa tänkbara förutsättningar inför årets kommunjogg. Börja träna redan nu! Här kommer en checklista från personalen på simhallarna.

BRA SKOR

Skaffa dig löparskor med bra stöt-dämpning för att minska risken för överbelastningsskador.

BÖRJA NU

Börja löpträna redan nu! Om du inte har sprungit på ett tag, börja då lugnt med att t.ex. gå och jogga mellan varannan lyktstolpe.

VÄRM UPP

Glöm inte att värma upp inför varje runda genom att gå eller jogga långsamt i 5-10 minuter.

FÖREBYGG SKADOR

Förebygg skador genom att träna styrketräning anpassat för löpning. Styrketräning gör också att du har lättare för att springa med rätt löpteknik. Lägg till ett par övningar i samband med ditt löppass. Styrka för bål och vader är något du bör prioritera. Exempel på 3 övningar du kan göra i samband med en löprunda: Tåhävningar, utfallssteg och plankan.

VARIERA RUNDAN

Variera dina löparrundor genom att variera hastighet och sträcka.

PRAKTISK INFORMATION

ANMÄLAN:

Anmälan är öppen **14 april–25 maj**. Besök pitea.se/kommunjoggen eller **Insidan** för information om hur du anmäler dig.

NUMMERLAPPAR:

Hämtas ut i Medborgarservice (på Stadshuset) mellan torsdag 29 maj och tisdag 3 juni fram till 12.00, alternativt ute på området efter kl. 16.30 den 3 juni.

STARTLED:

Det finns tre olika startfällor; springa, lunka eller gå. Det spelar ingen roll om man startar i olika fällor inom arbetsgruppen.

KLÄDFÖRVARING:

Vid startområdet kan man lämna sina överdragskläder. Påsar och penna (för märkning med ditt startnummer) finns i startområdet. Vi ansvarar ej för värdesaker.

PICKNICKPÅSE:

Uppvisande av nummerlapp efter loppet ger dig en picknickpåse.

PRISER:

Pris delas ut till snabbaste löpare inom dam- och herrklass. Priser lottas även ut på startnummer i förväg. Du kan kolla om du vunnit före eller efter loppet på anvisat ställe.

TOALETT OCH DUSCH:

Det finns tillgång till toaletter, dusch och omklädningsrum 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 det inte ska bli trängsel vid starten eller längs banan är det viktigt att visa hänsyn. De som vill hålla lite högre fart behöver möjlighet att ta sig fram. För att allting ska fungera smidigt under loppet följer vi några enkla regler:

- På grund av skaderisk är det inte tillåtet att ha med sig paraply. Tag i stället med regnkläder om det ser ut att bli dåligt väder.
- Använder du gå-stavar behöver du starta i sista gruppen.
- Hundar kan tyvärr inte följa med i spåret.
- Släng skräp på anvisad plats och lämna ingenting efter dig.

VARMT VÄLKOMMEN!

Öjeby simhall
pitea.se
facebook.com/pitea.se



Piteå kommun

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