**DATO: 30. april kl. 9.00 og kl. 17.00**

***INDBYDELSE***

***”Virtuelt”***

***Corona Run 2021***

HVOR: Din egen udvalgte rute.

Pga. Covid-19 løber vi hver for sig og helt alene på vores egen lokale rute.

DISTANCER: 5 km og 10 km løb.

HVEM: Alle medlemmer af Politiets Idrætsforeninger, samt medlemmets hjemmeboende børn indtil 18 år. Samarbejdspartnere - herunder anden familie.

PRÆMIER: Æresmedalje til hurtigste dame/herre og dreng/pige på begge distancer.

LODTRÆKNING: Store og mange lodtrækningspræmier blandt alle der gennemfører (forhåndstilmelding og resultat er et krav)

PRÆMIER BL.A.: DPIF’s æresmedalje til puljevinder 10 x gavekort til Sport 24 af 250 kr.

2 x Gavekort af 250 kr. til valgfri butik

2 x Gavekort til Sportmaster 250 kr.

2 x Copenhagen design (kun til kvindelige deltagere)

Chokoladepræmier + meget mere.

Specifikt til børn: 10 x Store slikposer (fredagsslik) 10 x Kæmpe romkugle, fra din lokale bager.

PRIS: **Gratis deltagelse**

TILMELDING: Senest 29. april – på [www.SPI.mono.net/tilmelding](http://www.SPI.mono.net/tilmelding)

HJEMMESIDE: For mere info, tilmelding, svar og spørgsmål m.m. [www.SPI.mono.net](http://www.SPI.mono.net)/coronarun2021

STARTNUMMER: Tilsendes via mail og printes af løberen selv (ikke et krav)

RESULTATER: Resultatet opdateres løbende på hjemmesiden.

ANDET:

UDSPECIFICEREDE REGLER FOR DELTAGELSE:

* Du SKAL være forhåndstilmeldt.
* Distance: **5 eller 10 km**. Du skal vælge distance ved tilmelding, men ændringer accepteres.
	+ Du må gerne løbe 5 km om formiddagen og 10 km om eftermiddagen eller omvendt.
	+ Du får et lod i præmiepuljen for begge ture.
* Løb HELT alene og hold størst mulig afstand til andre, du evt. møder på din vej.
* Starttidspunkt: Du skyder dig selv i gang **fredag den 30. april kl. 9:00** (præcist) eller **fredag den 30. april kl. 17:00** (præcist) - Husk en god opvarmning.
	+ Du bestemmer i princippet helt selv din starttid, men start præcist som motivation.
	+ Kun løb foretaget den 30. april accepteres.
* Løb med GPS-ur eller telefon for at kunne dokumentere din tur.
* **Registrer/dokumenter din tur** [www.SPI.mono.net/dokumentation](http://www.SPI.mono.net/dokumentation)21 **samme dag**
* Lodtrækning foretages, hvis muligt, ”live” d. 1. maj.
* Kollegaer fra udlandet og samarbejdspartnere er velkomne til at deltage. Blandt dem trækkes der lod om 3 gavekort af 150 kr. til liestmanns.dk
* Bedste billede fra dagen præmieres med gavekort 250 kr.
* Sjoveste billede fra dagen præmieres med gavekort 250 kr.

*VIGTIGT! Sundhedsstyrelsens retningslinjer SKAL overholdes. Derfor: Hvis du møder andre løbere eller fodgængere skal du så vidt muligt holde 2-3 meters afstand. Hvis der kommer yderligere skærpelser fra myndighederne, fx i form af et totalt udgangsforbud, vil dette 'race' selvfølgelig blive aflyst.*

***STØT OP!***

*Udfordre dine kollegaer og lad os samle hele korpset til at løbe sammen …*

 *hver for sig.!*

*Vel mødt*

*Peter Wihan*

*Slagelse Politi*