

# PM POSTMILEN 2026

*PIF Linköping och Postens Idrottsförbund hälsar er varmt  
välkomna till Postmilen 2026!*



|                        |                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Transporter</b>     | Bussar avgår från Scandic Hotels Linköping City kl. 11:00                                                                                                                                                                       |
| <b>Parkering Bergs</b> | Gratis pendlarparkering ca en km från starten.<br>Betalsparkering vid slussen, använd Aimo Parks app<br>1 h - 22 kr 24 h - 160 kr                                                                                               |
| <b>Start/Mål</b>       | Start och mål vid Bergs slussar                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Loppet</b>          | Går vid, över och under kanalen!                                                                                                                                                                                                |
| <b>Nummerlappar</b>    | Dessa lämnas ut föreningsvis i <b>hotellfoajén Scandic Hotels City</b> under fredagen! Nummerlappar som ej hämtats ut kan hämtas på tävlingsplatsen!<br><b>OBS! Vik inte in eller avlägsna chippet från nummerlappen.</b>       |
| <b>Toa</b>             | Det finns tillgång till toaletter och dusch vid målområdet.                                                                                                                                                                     |
| <b>Värde/Bagage</b>    | Bemannad förvaring finns i start-/målområdet.                                                                                                                                                                                   |
| <b>Info</b>            | Sekretariatet för upphämtning av nummerlappar och biljetter till kamratmiddagen finns i startområdet. Från kl 11.00                                                                                                             |
| <b>Ändringar</b>       | Efteranmälan och ändringar görs i sekretariatet vid startområdet.                                                                                                                                                               |
| <b>Starttid</b>        | <b>OBS! Tiderna är preliminära</b> och kan justeras några minuter beroende på aktivitet vid slussen! <ul style="list-style-type: none"><li>Långa banan 10 km start kl. 13.00</li><li>Korta banan 5 km start kl. 13.15</li></ul> |
| <b>Tidtagning</b>      | Den sker genom chiptidtagning på nummerlappen.                                                                                                                                                                                  |

|                     |                                                                                                                             |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Resultat</b>     | Fullständig resultatlista på <a href="http://www.postnordplus.com/pif">www.postnordplus.com/pif</a> .                       |
| <b>Vätska</b>       | En vätskekontroll på 10 km                                                                                                  |
| <b>Sjukvård</b>     | Första hjälpen kit finns vid start-/målområdet.                                                                             |
| <b>Priser</b>       | Priser delas ut till 1:an, 2:an och 3:an i alla klasser på 10.<br>Övriga priser lottas ut. Prisutdelning sker ca kl. 14.30. |
| <b>Kamratmiddag</b> | OBS! Alla måste visa sin biljett för att komma in på middagen.                                                              |
| <b>Frågor</b>       | <a href="mailto:postmilen@pif.nu">postmilen@pif.nu</a>                                                                      |

---

### *After Run på Scandic Hotels City, 15:00 - 17:00.*

*Det finns lite tilltugg för en billig penning, typ macka*

*Det finns naturligtvis också chips och salta nötter...och dryck*

---

# KAMRATMIDDAG 19:00

## *After Run 15:00-17:00*

På Scandic citys uteservering, ett stenkast från Stångån. Här får du lite tilltugg och något gott att dricka

## *Grillbuffé*

### Från grillen:

- Portabello fylld med svartalinser
- Färskorv
- Halstrad regnbåge
- Chimichurrirubbad Kycklinglårfile
- Grillade grönsaker

### Sallader/tillbehör:

- Friterad färskpotatis med parmesan och örter
- Chilirostad majscolv
- Ceasarsallad
- Potatissallad med primörer och schalottenlöksvinigrett
- Tomat,basilka,mozzarellasallad
- Myntamarinerad Vattenmelon, mynta serveras med fetaost
- Coleslaw
- Örtsallad
- Vitlöksbröd

### Såser:

- Aioli
- Pepparsås
- BBQ sås
- Vispat örtsmör
- Dessert:
- Smulpaj med Vanilj crème
- Chokladkaka med lättvispad grädde och rostade nötter