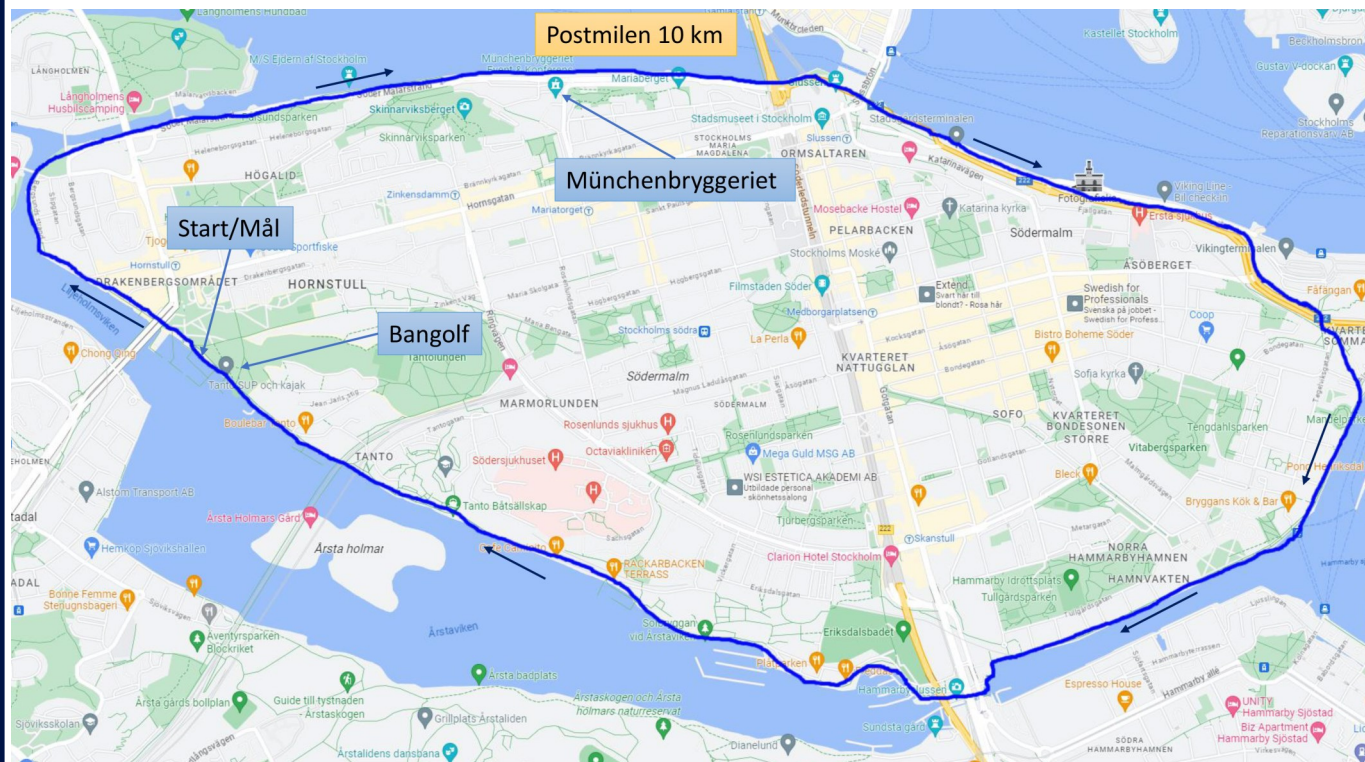


Postmilen

Med Postmästerskap Bangolf



Stockholm

3 - 4 maj 2024



Läs mer på www.postnordplus.com/pif



Start Postmilen 1998 i Hagaparken. 4200 anmälda löpare varav 3800 fullföljde!

Lite kuriosa, även då var festen på Münchenbryggeriet

SPIK - bäst i hundra bast!



Fössta tossdan i mass ...

äter smålänningarna "massipantååta". För oss i Postens Idrottsförbund har det istället blivit första lördagen i maj som det är tårta.

Efter Norrköping och Göteborg är det nu SPIK som uppnått den aktningsvärda åldern 100 år och naturligtvis blir det tårta till kaffet efter middagen!

Söder...

...blir scen för hela arrangemanget. Stadsdelen som har gjort en rejäl remake och har gått från en renodlad arbetarstadsdel med vedeldade spisar och utedass till lyxrenoverade lägenheter med fantasihyror fyllda med folk som "jobba" IT, media och influencer.

Bangolfen...

...går fredag kväll, spelplats är Tantogårdens Bangolf. Allt avgörs som vanligt under kvällen där vi kommer att kora en Postmästare!

Postmilen...

...rundar i det närmaste hela Söder. Banläggare Annelie har hittat en kul bana runt den legendariska ön. Trots att det är en kuperad trakt är banan flack. Massor med fotoobjekt runt banan om man blir trött.

Kamratmiddagen...

... blir en buffémiddag i Münchenbryggeriets lokaler där vi varit några gånger tidigare. Dansmusiken står åländska Högtryck för.

Urstockholmaren Kenta körde Mindfulness innan ordet blev känt!

Perfekt att nynna när det känns tungt på milen!

*"Just idag är jag stark, Just idag mår jag bra
Jag har tron på mig själv på min sida,
Jag har väntat så länge på just den här dan
Och det är skönt att den äntligen kommer..."*



FAKTA POSTMILEN

- Start/Mål** Start och mål vid Hornstulls strand/Hornsviksstigen, Tantolunden, Stockholm
- Banan** Går på en flack bana på cykel/promenadvägar runt Söder, se bankarta
- Starttider** 10 km kl. 13:00 5 km kl. 13:30
- Klasser** **10 km**
Motions- och Tävlingsklass damer, D seniorer
Åldersklass damer, D40 (f 1975–1984), D50 (f 1965–1974), D60 (f 1964 eller tidigare)
Motions- och Tävlingsklass herrar: Herrar seniorer
Åldersklass herrar, H40 (f 1975–1984), H50 (f 1965–1974), H60 (f 1964 eller tidigare)
(För att åldersklasserna ska räknas som PM krävs minst 7 anmälda i resp. klass)
Anhörig 10 km
- 5 km**
Damer (D5) och Herrar (H5)
Anhörig 5 km
- Vill du anmäla dig i någon av åldersklasserna anmäler du dig som tidigare. Övriga deltar teoretiskt i tävlingsklassen men i praktiken innebär det inget för de flesta. Har du promenerat/joggat tidigare så är det naturligtvis ok att fortsätta med det.
- OBS! Anhöriga kan naturligtvis inte anmäla sig i åldersklasser och det utgår inget resebidrag till dem!
- Anställda i PostNord och deras dotterbolag behöver inte vara medlem i någon förening/klubb som är ansluten till Postens Idrottsförbund för att delta i något av våra arrangemang men rese- och driftbidrag utgår enbart till förening/klubb.
- Anmälan** sker klubbvis och oss tillhanda **senast den 12 april**. Efter den 12 april fram till tävlingsdagen kan du naturligtvis efteranmäla dig i mån av plats.
- Länk till anmälan hittar du på www.postnordplus.com/pif klicka på Postmilen**
- Priser** Snabbaste herre respektive dam på 10 km oavsett klass får ett extra pris. Dessutom priser till de bästa löparna i respektive klass på 10 km samt en till samtliga deltagare på milen och 5 km.



FAKTA BANGOLF

Plats	Tantogårdens Bangolfanläggning, Tantolunden Skarpskyttegatan, Stockholm
Starttid	Fredag 3 maj, tidigast start 16:00. Inget finalspel lördag!
Klasser	Damer och Herrar
Träning	Fri träning fredag från kl.14:00
Anmälan	sker klubbvis och oss tillhanda senast den 12 april . Efter den 12 april fram till tävlingsdagen kan du naturligtvis efteranmäla dig i mån av plats. Länk till anmälan hittar du på www.postnordplus.com/pif klicka på Postmilen
Bantyp	Betongbanor
Spel	Postmästare kommer att koras på fredagen.
Tävlingsansvarig	SPIK och Tantogårdens Bangolfklubb
Övrigt	Servering finns i anslutning till banan.

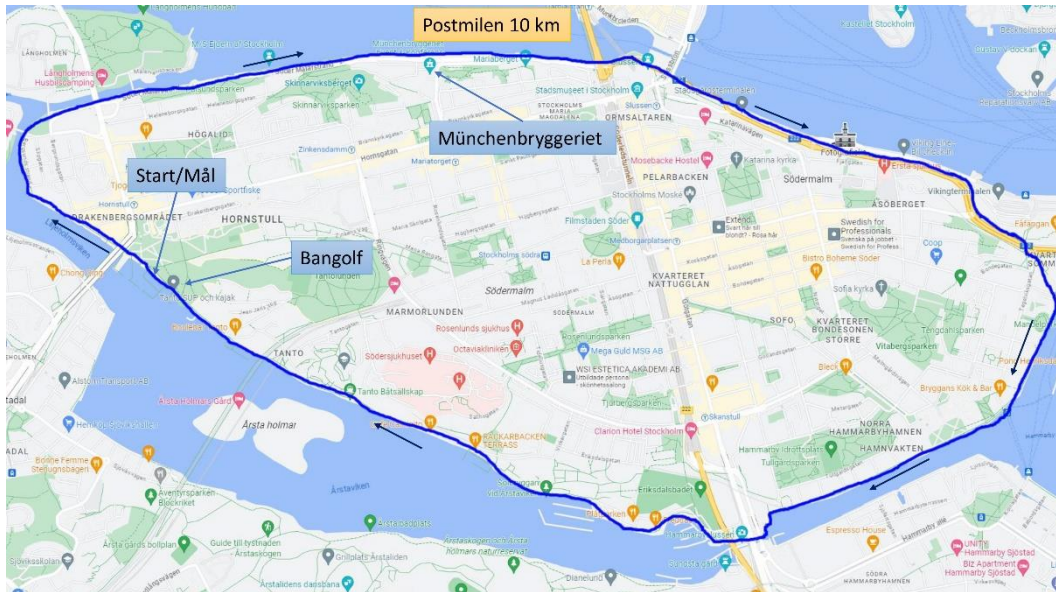
GEMENSAMT

Transporter	Både Bangolfen och Postmilens start ligger ca 500 meter från Hornstulls T-bana. Dit går röd linje och Busslinje 4.	
Övrigt	Mer information, start- och resultatlistor presenteras löpande på www.postnordplus.com/pif	
Avgifter	Startavgift Postmilen	300 kr
	Efteranmälan	350 kr
	Startavgift Bangolf	200 kr
	Kamratmiddag	400 kr
	Insätts i samband med anmälan på plusgiro 21 62 - 6 SPIK	
	Anmälan görs på vår hemsida www.postnordplus.com/pif	
Frågor	Maila postmilen@pif.nu Vill du ha telefonkontakt, skriv ditt mobilnummer.	

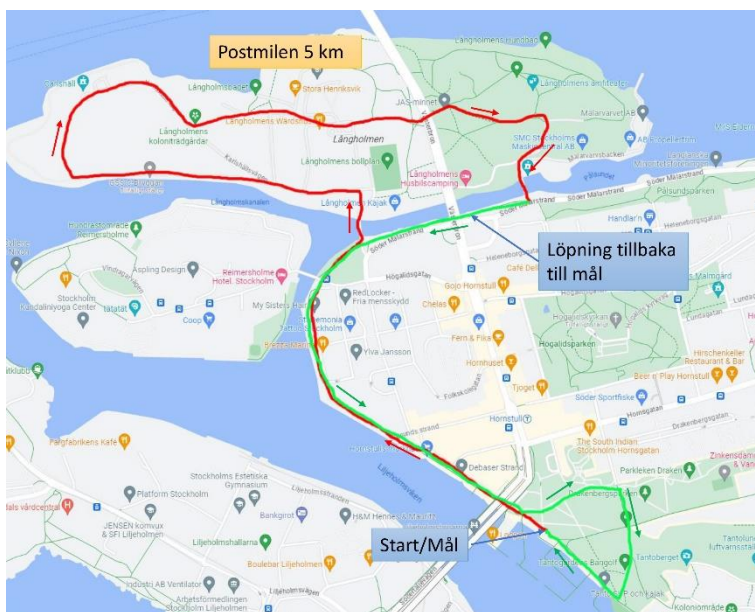
BOENDE

Som tidigare meddelats så har vi inte någon gruppbokning men det finns hotell till bra priser för den som är tidigt ute. PostNord Plus har ett förmånligt avtal med Scandic Hotels. Det finns naturligtvis fler hotellsajter om det inte finns rum där.

BANKARTA 10 KM



BANKARTA 5 KM



KAMRATMIDDAG 19:00



Münchenbryggeriet

Här blir det middag!
Legendariska lokaler där vi varit några gånger tidigare!

Här började tillverkas öl 1857 och fram till 1971. Man har faktiskt tagit upp tillverkning igen i liten skala genom ett ekologiskt microbryggeri.

Bild: copyright Münchenbryggeriet

Krubba...

Här kan ni fylla på näringsdepåerna efter att ha tömt dem i dagens lopp.

En härlig buffé som får snålvattnet att rinna mellan oxeltänderna.

Gottgottigottgott!

Vår värd, Stockholmspostens IK fyller 100 år och firar med att bjuda på tårter till kaffet!

Buffémenü Scandínave

- ◇ Gårdskyckling, spenat, citron och dragon
- ◇ Hemgravad lax, dill och hovmästaresås
- ◇ Västerbottenostpaj och kryddbrännvin
- ◇ Kräftsallad, sikrom, spisbröd, dill
- ◇ Gubbröra, ansjovis, ägg, gräslök
- ◇ Renklämma med färskost
- ◇ Västkustsallad, räkor, musslor, champinjoner och pepparrot
- ◇ Färskpotatissallad, kallpressad olja, senap, vinäger och dill
- ◇ Smör och spisknäcke



Stuffa...

Än en gång har Ålänningarna Högtryck tagit färjan till fastlandet för att se till så alla

Postmildeltagare håller takten!

Populärt band som spelar glad dansant musik som passar för de flesta tillfällen

Vem får delta i Postmästerskap, lag eller individuellt?

Våra mästerskap är öppna för anställda och pensionärer i PostNord och deras dotterbolag. Du behöver inte vara medlem i någon förening/klubb som är ansluten till Postens Idrottsförbund för att delta i något av våra arrangemang men rese- och driftbidrag utgår enbart till förening/klubb. I en del arrangemang får anhöriga delta men enbart i Motionsklass. Vilka arrangemang det är framgår av inbjudan, inga resebidrag utgår till anhöriga!

Resebidrag

Resebidrag utgår endast för föreningar/klubbar anslutna till Postens Idrottsförbund. Föreningen sänder in reseräkning efter avslutat PM till Kansliet. Därefter betalas ersättningen ut till respektive förenings plusgiro, inga personliga räkningar behandlas. Ersättning utgår från föreningens hemort!

- Bil** **25:00 kr/milen.** Under förutsättning att samåkning sker.
OBS! Parkeringsavgifter och garagekostnad på hotell ersätts inte!
- Tåg** **65 %** Biljettbeställning SJ, mejla web@pif.nu så får ni kundnummer till SJ
- Flyg** **50 %** då resan får företas med flyg. Fixar ni en flygbiljett till samma kostnad som en tågbiljett så betalar vi givetvis **65 % av den**.
Vid resa med flyg beställs biljetter på plats
- Hyra Buss** **Kontakta alltid PIF:s kassör innan ni bokar buss!**
Om priset hamnar på 65 % av vad tåget kostar för deltagarna, betalar PIF bussen. Hyr ni en buss vill vi veta hur många som har åkt med och en kopia av bussfakturan.
Ex: Stockholm-Söderhamn 25 personer
Tåg 610 kr/ t/r 610*25= 15 250 kr * 65 % = 9 912 kr Hyra av buss: 9000 kr
I det här exemplet betalar PIF hela bussen.

OBS! Vid hyra av buss/bil skall fordonen fyllas, t.ex. genom samåkning med andra föreningar! PIF centralt kan hjälpa till med att få ut info till andra föreningar. Styrelsen förbehåller sig rätten att sänka ersättning om inte billigaste färd sätt valts.

Vid tågförsening, vänd er till www.sj.se hemsida för reklamation för att erhålla ersättning.

När ni får besked vilket belopp ni får i ersättning skicka en kopia på mailet till

web@pif.nu för att vi skall kunna kreditera del av reseräkningen

Viktigt! Alla tågåterköp återlämnas på platsen där inköpen gjorts före avgång
