

Tjejmilen

Pressinformation 2011

28:e Tjejmilen lördag 3 september 2011 - En härlig löparfest!

Tjejmilen är landets största idrottsevenemang för kvinnor med 28 000 anmälda. Det bjuds både på fest och tävling när loppet avgörs för 28:e gången lördagen den 3 september 2011.

Det blir en löparfest att minnas!

Start kl 13.00

Tjejmilen har start och mål vid Filmhuset på Gärdet i Stockholm. Första start är kl 13.00. Intresset för Tjejmilen har ökat de senaste åren. I fjol var 28 091 löpare anmälda, året före var siffran 25 922. Max 30 000 anmälningar accepteras till Tjejmilen 2011.

På en lördag

Tjejmilen flyttas i år till en lördag. Detta sedan en enkätundersökning bland deltagarna i fjolårets lopp visade att majoriteten föredrog lördagen före söndagen.

Mycket musik

Flera coverband och en häftig sambaorkester med färgglada dansare spelar under loppet. Med musik går allt så mycket lättare!



Vacker och lättlöpt bana

Tjejmilen avgörs på en vacker och lättlöpt bana runt Gärdet och Djurgården. Start och mål vid Filmhuset. Du springer förbi Djurgårdsbrunns Vårdshus och följer sedan Djurgårdsbrunnskanalen. Banan passerar Blockhusudden, Rosendals Slott och Nordiska Museet. Distansen är 10 km.

Längs banan finns fyra vätskekontroller.

Utförlig beskrivning av den sköna banan hittar du [här](#).

Tjejmilen

I Tjejmilen finns utrymme både för den som vill satsa hårt på att få en bra placering, och för dig som vill hålla ditt eget tempo. Tjejmilen har därför två klasser: **Tidtagning** och **Fun Run**. 2010 valde 53 procent av de anmälda Tidtagning och 47 procent Fun Run.



Nyhet: Förstklassig träningservice

I år presenterar Tjejmilen i samarbete med Marathon.se en spännande nyhet; Förstklassig träningservice som gör det lättare och roligare att komma i form till Tjejmilen. Du kan välja mellan träningsprogram på sju nivåer efter vilken tid du siktar på i loppet.

Förstklassig träningservice ger dig utförlig beskrivning av varje träningspass. Då får tillgång till 20 st nyproducerade träningsvideos.

Förstklassig träningservice kostar 290 kr, eller 14.50 kr per vecka som träningen pågår.

Mer information om träningen inför Tjejmilen hittar du [här](#).



Våra duktiga tränare Jennie, Anders och Anna.

Du beställer Förstklassig träningservice via [Marathon.se](#).

Det går också att beställa denna träningstjänst när du [anmäler dig](#) till Tjejmilen.



Tjejmilen

Så anmäler du dig

Du anmäler dig enkelt och bekvämt via [internet](#).

Du kan välja mellan olika betalningsalternativ:

- Betala direkt hos din internetbank.
- Betala med Visa, MasterCard eller American Express.
- Betala med plusgiro inom fyra dagar.

Observera att anmälan är bindande och personlig och inte kan överlåtas till någon annan löpare.

När du anmält dig via internet får du ett e-mail som bekräftar att anmälan är o.k.

Inom ett par dagar finns ditt namn i [startlistan](#).

Anmälan senast den 15 juli

Sista anmälningsdag för Tjejmilen 2011 är 15 juli.

Minimiålder 14 år

Endast kvinnliga löpare födda 1997 eller tidigare får starta.



- Arrangörer: Friidrottsklubbarna Hässelby SK och Spårvägen FK.
- Huvudsponsorer: MittVal och Alecta.