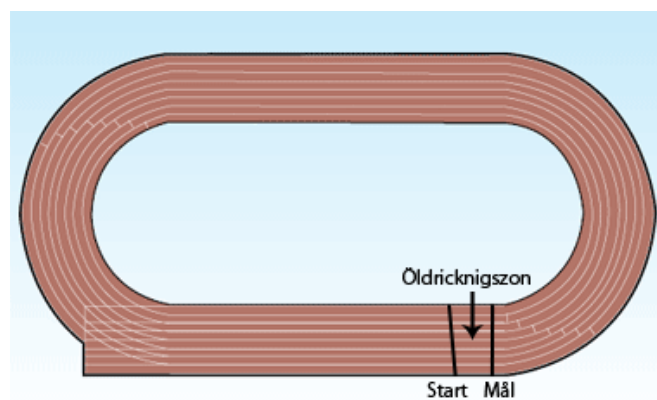


Regler Beermile

Beermile är ett amerikanskt påhitt, särskilt populärt bland friidrottsutövare på universitet/colleges i USA. Tack vare Internet och beermile.com har reglerna standardiserats. Dessa regler har sedan modifierats något för att passa svenska förutsättningar. Här kommer de svenska Beermile-reglerna:

- Totalt skall en engelsk mil (1609 m) löpas och fyra öl drickas enligt principen: Start – öl – 400m – öl – 400m – öl – 400m – öl – 400m – mål.
- Löpningen sker på en friidrottsbana där varvet mäter 400m och öldricknings-zonen, alltså zonen där all öl måste drickas, är då belägen mellan startlinjen och mållinjen. Startlinjen är nio meter bakom mållinjen och varje deltagare löper alltså nio meter + fyra varv.



- Alla deltagare startar bakom startlinjen med en öl i handen. Ölen skall vara oöppnad då startskottet går.
- Vid öldrickning är det tillåtet att röra sig fritt inom växlingszonen. Ölen måste drickas upp helt innan nästa varv får påbörjas.
- När ölen är tom skall aktuell löpare hålla ölburken upp och ner över sitt eget huvud för att visa medtävlande att den är slut. Ingen öl får då rinna ut ur bruken. Regelbrott medför diskvalifikation.
- Den tävlande måste dricka öl om minst 330 ml (33 cl). Detta är en anpassning till svenska öl-storlekar (Internationella regler säger 355ml vilket är svårt att hitta i Sverige).
- Ölens alkoholhalt får inte understiga 5.0 % volymprocent. Det är dock tillåtet att använda öl med högre volymprocent.
- Cider och andra liknande drycker är inte tillåtna som substitut för öl. Ölen skall vara gjord på malt och smaksatt av humle.
- Svenska regler tillåter endast burkar. Endast standardburkar är tillåtna. Det är alltså inte tillåtet att använda någon form av specialburkar som till exempel tillåter större flöde av vätska.
- Inget som helst mixtrande med brukarna får förekomma. Det är alltså inte tillåtet att t.ex. punktera ölburken på undersidan. Burkarna ska alltså drickas som "vanligt". Ingen teknik eller redskap för att kunna dricka snabbare får användas.

- Alla burkar måste vara oöppnade tills dess att den tävlande kommer in i "öldrickszonen" och öppnar den själv.
- Kvinnor dricker även de fyra stycken öl under de 1609 metrarna (tidigare försök med endast 3 öl gäller alltså inte).
- Tävlande som spyr måste springa ett straffvarv. Detta sker i slutet av tävlingen (direkt efter det fjärde varvet). En löpare som spyr någon gång under loppet avslutar alltså med att löpa 800m i ett svep efter sista ölen. Denna löpare har då totalt löpt 2009 meter. Notera att oberoende av hur mycket eller hur många gånger deltagaren spyr resulterar det endast i ett straffvarv.
- Efter målgång är det tillåtet att spy utan att riskera ett extra varv.