

Regler Beermile

1. Varje tävlande dricker fyra burkar öl och springer 4 varv på banan.
(Start – öl-varv – öl-varv – öl-varv – öl-varv - mål)
2. Ölen måste drickas innan nytt varv påbörjas inom "växlingszonen" som är 10 meter innan start och mål linjen på en 400-meters bana.
3. Loppet startar med att man dricker en öl vid den sista meterna av "växlingszonen" för att dom tävlande ska springa en full mile (1609 meter)
4. Kvinnor dricker fyra öl, gamla reglerna sa att kvinnor skulle dricka 3 detta gäller alltså inte.
5. Den tävlande måste dricka öl som är som minst 330ml(33cl). Detta är en anpassning till svensk standard öl storlekar (Internationella regler säger 355ml vilket är svårt att hitta i Sverige).
6. Endast original standard brukar får användas inga, alltså inga specialburkar som tillåter större flöde av vätska.
7. Inget som helst mixtrande med brukar får heller förekomma, så som att punktera ölburken på undersidan. Burkarna ska drickas som "vanligt" Ingen teknik eller redskap för att kunna dricka snabbare får användas.
8. Ölens alkoholprocenthalt får inte understiga 5 % men det får vara mer procent än 5 %.
9. Alla burkar måste vara oöppnade tills dess att den tävlande kommer in i "växlingszonen" och öppnar den själv.
10. Tävlade som spyr måste springa ett straffvarv i slutet av tävlingen (direkt efter det 4 varvet för att komma i mål) Notera: att oberoende av hur mycket eller hur många gånger man spyr resulterar det endast i ett straffvarv.

Obs: Reservation för eventuella felstavningar och ändringar. Vidare drick förståndigt!