



Varmt välkomna till Löparkalaset 2018. Nedan följer all information som du behöver veta inför loppet. Har du några övriga frågor, kontakta gärna oss i tävlingsledningen!

PM Löparkalaset 2018 12/5

OBS: Allt deltagande sker på egen risk

Tid och plats

Lördag den 12 maj, start kl 10:00 på Östervångsstadion, Trelleborg. Adress hit är Klörupsvägen 48, Trelleborg. Östervångsstadion ligger på baksidan av Söderslättshallen.

Tävlingscenter, start och mål

Allt detta finner ni på Östervångsstadion.

Nummerlappar och t-shirt

Nummerlappar hämtas ut på Östervångsstadion mellan kl 08:30 - 09:45. Samtidigt sker registrering och utdelning av Löparkalaset t-shirts m.m. Sweden Runners nummerlappsbalten delas också ut här till er som beställt.

Vill ni köpa Sweden Runners nummerlappsbalte kan ni mejla oss på info@swedenrunners.se

Vätska och energistation

Här kommer det att serveras vatten, sportdryck, dryck, saltgurka, chips, godis, frukt, falukorvs mackor, korv med bröd (korv med bröd serveras efter kl 14:00) m.m.

Sportdryck som serveras är **Enervit**. **Drycker från WellNox kommer att serveras. Se längre ner i PM:et för mer info om detta**

Banan

400 meters löparbanor

Distanser

3h och 6h (Officiell tidtagning efter 42,195 meter (marathon).)

Stafett på 6h, tre löpare i varje lag. Endast en löpare på banan åt gången.

Tidtagning

Chipssystem

Löpare går att följa live i samarbete med www.jogg.se på

<http://www.jogg.se/liveresultat>

Omklädningsrum, toaletter och dusch

Allt detta kommer ni hitta ca 50 - 70 meter ifrån löparbanorna. Det kommer finnas dam och herromklädningsrum.

Förvaring

Vi kommer inte kunna erbjuda bevakning av era saker. Samma gäller i omklädningsrummen om man väljer att lämna sina saker där.

Parkering

Finns en jättestor parkering på framsidan av Söderslättshallen.

Priser

Alla deltagare kommer att få medalj. 1,2,3 koras i respektive damklass, herrklass och stafett. Prisutdelning sker ca 15 - 30 min efter att skottet gått på 3-timmars och ca 15 - 30 min efter att skottet gått på 6-timmars.

Regler

Tänk extra på:

- Allt deltagande sker på egen risk
- Nedskräpning är absolut förbjudet
- 3-timmars löpare stannar på den plats dom är när skottet går efter 3 timmar och inväntar folk som mäter distansen.
- 6-timmars löpare stannar på den plats dom är när skottet går efter 6 timmar och inväntar folk som mäter distansen.

Övrigt

Genom att delta på Löparkalaset 2018 godkänner du att vi publicerar ditt namn, resultat och eventuell bild på Facebook, hemsida m.m.

- Det är fullt tillåtet att ha support under loppet.
- Ni har möjlighet att ställa upp er egen lilla station längs med banan.

Allmänt

Innanför löparbanorna är det en fotbollsplan alltså en stor gräsyta där era supportrar kan sola, ha picnic m.m.

Östervångsparken ligger precis i anslutning till Östervångsstadion.

Konsumbutik finns ca 50 meter ifrån parkeringen. Ca 200 meter ifrån Östervångsstadion

Rekommenderad packlista

- Extra par skor och strumpor
- Kläder efter väder
- Keps
- Solglasögon
- Solkräm
- Resorb
- Skavsårskräm (Sportslick, The Skin Agent)
- Första Hjälpn (Bra innehåll, skavsårsplåster, tryckförband, plåster, privata mediciner, nagelsax, pincett m.m)
- Mat och energi som ni vet att ni mår bra av och klarar av
- Handduk till dusch efteråt
- Ombyteskläder till efter loppet

Varmt välkomna!

Petra och Marcus Ekenstierna



LÄS MER NEDAN OM WELLNOX DRYCKER SOM SERVERAS UNDER LÖPARKALASET!

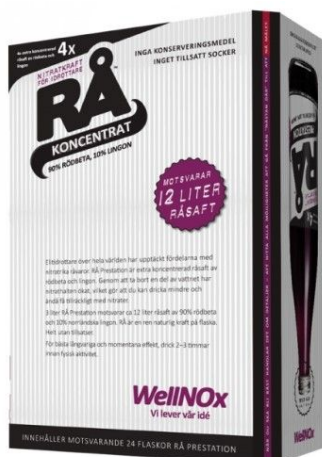


RÅ Koncentrat

4 gånger koncentrerad råsaft av 90 % rödbetor och 10 % norrländska lingon. Spädes vid behov.

Rödbetskoncentrat är praktiskt eftersom man inte behöver bära med sig vattnet, utan kan tillsätta det själv om så önskas.

Innehåller bara naturliga råvaror utan några tillsatser, ofarligt att dricka utspädd. Dock bör man vara medveten om att det kan vara starkt för magen. Man bör därför prova sig fram och inte dricka på tom mage!



RÅ Balans består av 50 % rödbetsjuice och 50 % lingonjuice - osötad och helt utan tillsatser.

Att leva hälsosamt handlar om att hitta balans i vardagen. Och att inse att själens bästa kompis är en sund kropp.

RÅ Balans görs på ekologiska rödbetor kombinerade med norrländska lingon.



RÅ Frisk består av råsaft från 4 mogna citroner och lite färsk ingefära. För smakens skull har vi sedan blandat i vatten.

RÅ Frisk är precis som det låter en riktigt frisk och fräsch dryck som kan drickas både varm och kall.

RÅ Frisk är speciellt framtagen för dig som bryr dig om vad du äter och dricker. Osötad och helt utan tillsatser