



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 Fredag 11/5

**OBS: Allt deltagande sker på egen risk**

### Tid och plats

Fredag den 11 maj, start kl 18:00 för både 5 km och 10 km på Albäcksvallen, Trelleborg. Adress hit är Omvägen 23, Trelleborg.  
(Missa inte att starten för barnloppet går kl 17:00.)

### Nummerlappsutdelning, start och mål

Allt detta finner ni på Albäcksvallen. Vi kommer ha skyltar som visar vägen till registrering och nummerlappsutdelning. Där kommer endast stå 1 st tält 3 x 3 meter på området. **I detta tält hittar ni registrering och nummerlappsutdelning mellan klockan 16:30 - 17:45.**

Barnens nummerlappar hämtas ut mellan 16:30 - 16:55

Nummerlapps bälten delas ut i till er som beställt dessa samtidigt som nummerlapparna. Är det någon som vill beställa Sweden Runners nummerlappsbalte för 69kr mejla oss på [info@swedenrunners.se](mailto:info@swedenrunners.se)

### T-shirt m.m

Löparkalaset's T-shirt delas ut efter målgång plus att alla deltagare får godsaker från våra sponsorer.

### Försäljning på området

Det kommer även att finnas försäljning av Sweden Runners T-shirts, nummerlappsbalte, truckerkepsar, buffar m.m på området. Endast swish betalning

## Banan

Banan är 5 km lång. 5 km löpare springer ett varv på banan och 10 km löpare springer två varv på banan. Man följer befintliga orangea markeringar. Banan kommer också snitslas upp med blå HOKA snitsel på ställe där det behövs. Men överlag så är det orangea markeringar som ska följas. Inga funktionärer finns längs med banan så håll utkik efter snitslar och markeringar.



## Vätska

Det kommer att finnas vatten och sportdryck att ta del av innan starten på området. Sportdrycken som serveras är Enervit. Ni kommer också ha möjlighet att ladda med dryck från WellNox. **Läs mer om WellNox drycker nedan**

För 10 km löparna kommer det att finnas en vätskestation efter ca 5 km med vatten och sportdryck.

Efter målgång kommer det finnas vatten och uppfriskande dryck ifrån WellNox plus vars en dryck från SMAKIS.

## Tidtagning

Tidtagning sker med [www.race.se](http://www.race.se) app system vilket gör att det är **extra viktigt att nummerlappen bärs synligt på bröstet**. Resultaten presenteras på [www.race.se/lopp/loparkalaset/5431/resultat](http://www.race.se/lopp/loparkalaset/5431/resultat) och så fort första deltagaren kommit i mål aktiveras länken.

## **Omklädningsrum, toaletter och dusch**

Allt detta kommer ni att hitta ca 70 meter ifrån området. Det finns både herr och dam omklädningsrum.

## **Förvaring**

Vi kommer tyvärr inte kunna erbjuda någon övervakad förvaring på området.

## **Parkering**

Parkering i begränsat antal kommer finnas i ca 50 meter ifrån Albäcksvallen. Funktionär kommer finnas på plats och visa. Utöver det så kan man parkera längs Omvägen dock är vi osäkra på parkeringsreglerna längs Omvägen och det är på eget ansvar om man väljer att parkera där.

## **Priser**

Alla deltagare kommer att få medalj. 1,2,3 koras i varje klass och prisutdelning sker i samband med att siste kvinna/man har kämpat klart.

## **Regler**

Tänk extra på:

- Allt deltagande sker på egen risk
- Nedskräpning är absolut förbjudet (Papperskorgar kommer finnas på området samt vid vätskestation för 10 km löpare.)
- Nummerlapp måste bäras synligt på bröstet för att tidtagning ska funka.
- Vid eventuell olycka eller sjukdomsfall så är du som tävlande skyldig att på bästa sätt bistå den/de drabbade.

## **Övrigt**

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

## **Allmänt**

På vår hemsida [www.swedenrunners.se/loparkalaset/](http://www.swedenrunners.se/loparkalaset/) samt på Löparkalaset's Facebooksida under evengemanget hittar du information om loppet. Sidorna uppdateras kontinuerligt.

Varmt välkomna!

*Petra och Marcus Ekenstierna*



**LÄS MER OM WELLNOX DRYCKER SOM SERVERAS UNDER LÖPARKALASET NEDAN!**

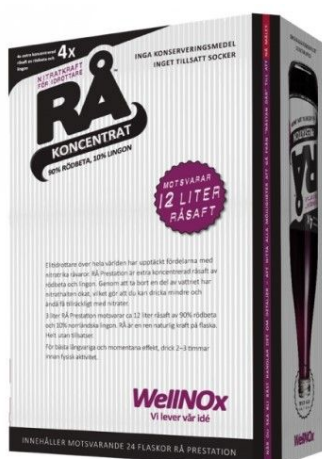


## RÅ Koncentrat

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 outspädd. 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