

Löparkalaset

GÖTEBORG 13/4

1H, 3H, 6H och 6H Stafett

Varmt välkomna till Löparkalaset 2019 i Ruddalen med sina tidslopp 1H, 3H, 6H och 6H stafett. Nedan följer all information som du behöver veta inför loppet. Har du några övriga frågor, kontakta gärna oss i tävlingsledningen!

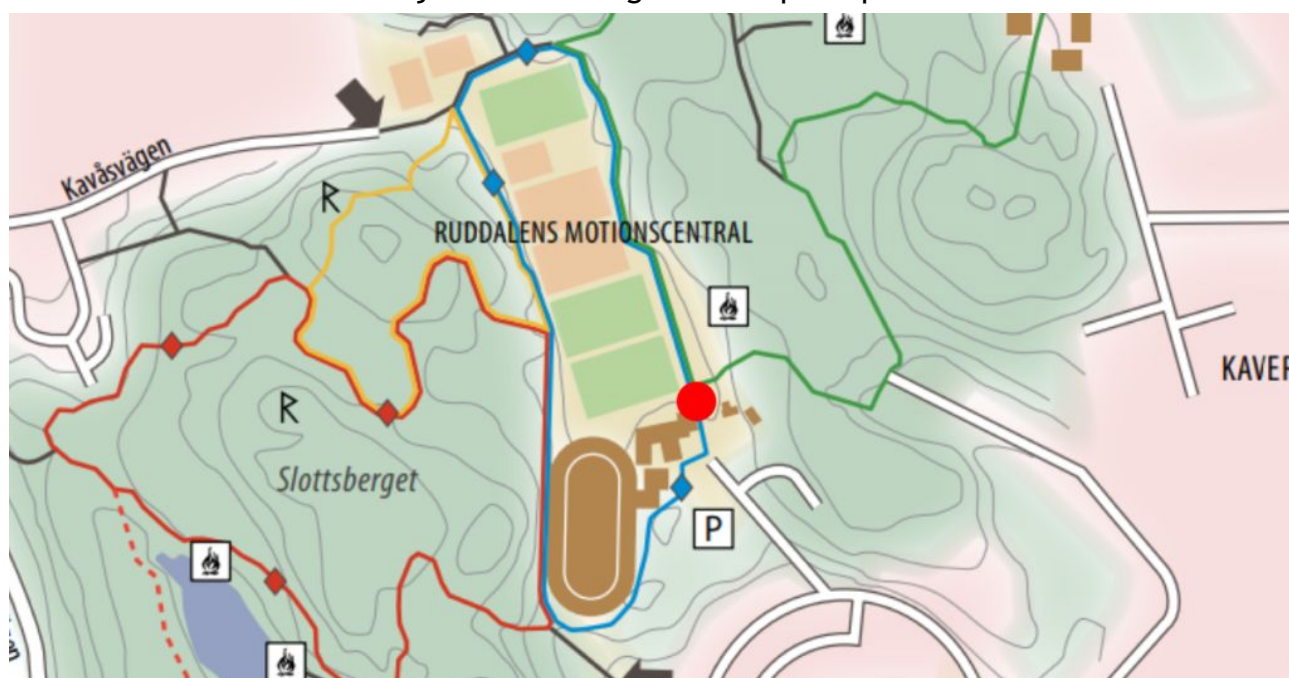
OBS: Allt deltagande sker på egen risk

Tid och plats

Lördag den 13 april, start kl 10:00 på Ruddalens motionscentral. Adress hit är [Musikvägen 55, 421 39 Västra Frölunda, Sverige](#)

Tävlingscenter

Allt detta finner ni vid SK Höjdens klubbstuga. Se röd prick på bilden



Start

Tidtagningsmattor och varvräkning är placerat på banan utanför SK Höjdens klubbstuga (röda pricken). Starten kommer att ske X antal meter innan dessa mattor för att Marathon distans ska kunna mätas efter X antal varv.

Kontrollmätning av banan sker fredagen den 12 april och exakt vart på banan starten kommer att ske presenteras på loppdagen.

Nummerlappar och t-shirt

Nummerlappar hämtas ut vid tävlingsledningens tält mellan kl 08:30 - 09:40. Samtidigt sker registrering och utdelning av Löparkalaset t-shirts m.m.

För deltagare som är anmälda senast den 17/3 ingår Löparkalaset t-shirt. För deltagare anmälda efter detta datum ingår ingen t-shirt och det kommer inte heller att gå att köpa på plats.

Nummerlappsbälten, kåsor, t-shirts

Sweden Runners kommer att sälja en del produkter på plats till racepris. Tex så säljs nummerlappsbalte som vi kan rekommendera till era nummerlappar. Även dryckes kåsor finns att köpa och förhoppningsvis är där en hel del som väljer att köpa en kåsa och på så sätt bidra till miljön genom att vi kan minska på användandet av plastmuggar.

SR Nummerlappsbalte: 65 kr

SR Kåsa: 35 kr

SR T-shirt: 150 kr

SR Keps: 150 kr

SR Pannband: 25 kr

SR = Sweden Runners

Vätska och energistation

Stationen kommer ligga i närheten av röd prick på karta. Här kommer det att serveras vatten, sportdryck, cola, saft, kaffe, saltgurka, oliver chips, salta kex, godis, banan, chokladbollar, falukorvs mackor, ostmackor m.m. Sportdryck som serveras är Tailwind. Drycker från WellNox kommer att serveras, RÅ Balans, RÅ Rödbeta och RÅ Friskus.

[Läs mer om dryckerna här](#)

Banan

Banan går på Ruddalens blåa slinga som är ca 1500 meter lång. Kontrollmäts fredagen den 12 april. Ca 1000 meter grusad gångbana och ca 500 meter asfalt.

Klasser

1h, 3h och 6h (Officiell tidtagning efter 42,195 meter (marathon).)

Stafett på 6h, 2-3 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 hittar ni inne i SK Höjdens klubbstuga. Det kommer finnas dam och herromklädningsrum. Totalt finns det 4 st toaletter.

Förvaring

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

Parkering

Se utmärkt parkering på kartan ovan. Parkeringen kostar 5 kr/timmen

Priser

Alla deltagare kommer att få medalj. 1,2,3 koras i respektive damklass och herrklass. I stafett koras endast vinnande laget. Prisutdelning sker ca 15 - 30 min efter att skottet gått i respektive klass.

Regler

Tänk extra på:

- Allt deltagande sker på egen risk
- Nedskräpning är absolut förbjudet
- 1-timmars löpare stannar på den plats dom är när skottet går efter 1 timme och inväntar folk som mäter distansen.
- 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 2019 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

I klubbstugan kommer lokala föreningen att ha försäljning av fika till sugna supportrar. Livsmedelsbutiken Lidl finns ett par hundra meter bort från parkeringen.

Rekommenderad packlista

- Extra par skor och strumpor
- Kläder efter väder
- Keps
- Solglasögon
- Resorb
- Skavsårskräm (Sportslick, The Skin Agent)
- Första Hjälpen (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



Våra partners

