

Löparkalaset

Varmt välkomna till Löparkalaset 2019 i Trelleborg 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!

PM Löparkalaset 2019 4/5

OBS: Allt deltagande sker på egen risk

Tid och plats

Lördag den 4 maj, start kl 10:00 på Östervångsstadion, Trelleborg. Adress hit är [Klörupsvägen 48, Trelleborg. Östervångsstadion](#) ligger på baksidan av Söderslätthallen.

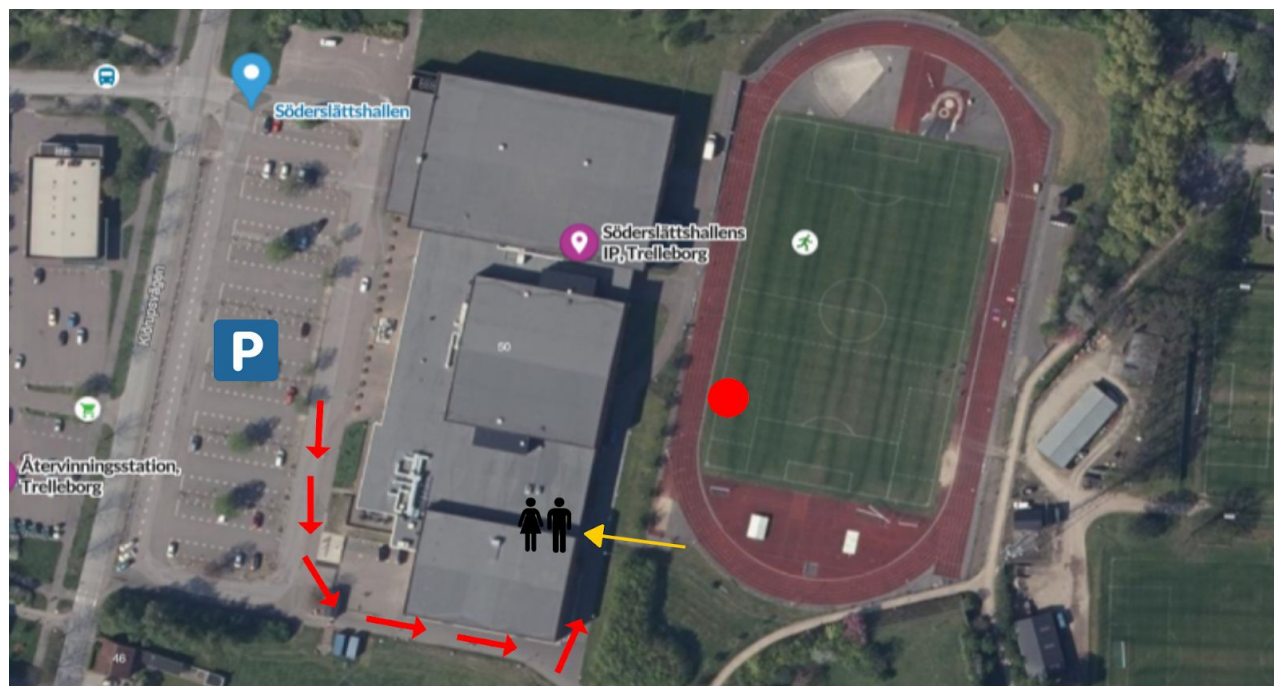
Tävlingscenter, start och mål

Allt detta finner ni på Östervångsstadion.

Följ **RÖD PIL** för att ta er runt till Östervångsstadion

RÖD PRICK Nummerlappar och registrering

GUL PIL Visar vägen till toaletter och omklädningsrum



Start

Tidtagningsmattor och varvräkning är placerat på 400 meters banan. Starten kommer att ske 195 meter innan dessa mattor för att Marathon distans ska kunna mätas efter 105 varv.

Nummerlappar och t-shirt

Nummerlappar hämtas ut vid tävlingsledningens tält mellan kl 08:30 - 09:40 **RÖD PRICK**.

Samtidigt sker registrering och utdelning av Löparkalaset t-shirts m.m.

För deltagare som är anmälda senast den 7/4 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 nummerlappsbälte 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 Nummerlappsbälte: 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

400 meters löparbanor

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 kommer ni hitta ca 50 - 70 meter ifrån löparbanorna. Det kommer finnas dam och herromklädningsrum. **GUL PIL** se bild ovan

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
- 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

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
- Resorb
- Skavsårskräm (The Skin Agent)
- Första Hjälp (Bra innehåll, skavsårplåster, 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

