



# friidrott från Ljungskile



## SM Ultra 100km 2019

Den 6 juli 2019 arrangerar Hälle IF ultra-SM 100km i Ljungskile. En naturskönt belägen 5km bana utmed vattnet kommer att löpas 20 varv, med start och mål vid Ljungskile segelsällskap i hamnområdet. Banan är lättlöpt och omväxlande utmed vackra Ljungskileviken.

### Klasser

- |            |                  |
|------------|------------------|
| 1. Män     | 100 km SM och RM |
| 2. Kvinnor | 100 km SM och RM |
| 3. Motion  | 100 km           |
| 4. Motion  | 50 km            |
| 5. Motion  | 15km             |

Tävlingen är öppen för både svenska och utländska deltagare.

### Svenskt mästerskap - seniorer

Tävlingen är officiellt svenskt mästerskap 2019 för både män och kvinnor på 100 km.

För att komma med i den separata SM resultatlistan krävs dock att man uppfyller SFIF:s krav, vilka är att man tävlar för en till SFIF ansluten förening samt att man är svensk medborgare alternativt, ifall man är utländsk medborgare, har av SFIF erhållit tävlingstillstånd.

### Riksmästerskap – veteraner

Tävlingen är också riksmästerskap för manliga och kvinnliga veteraner på 100km. Åldersklasserna är indelade i femårsintervaller från 35 år. Veteraner som tävlar i SM-klassen tävlar även i RM-klassen.

Här gäller samma krav som för en SM-start.



# friidrott från Ljungskile

## Anmälan

Anmälan sker via länk nedan:

<https://goo.gl/forms/uRnrqYHGzQrdHejH3>

Sista anmälningsdag: Lördag 22 juni

Efteranmälan mot dubbel avgift.

## Anmälningsavgift

100 km	500 SEK
50 km	400 SEK
15km	200 SEK

## Boende

Ljungskile Folkhögskola 5/7 - 7/7. Hotellstandard (enkelrum 1190/dubbelrum 1390) och vandrarhemsstandard (enkelrum 350/dubbelrum 750). Uppge "ultrasm". 20 rum hålls fram till den 31/5. För bokning kontakta Folkhögsskolan via mail: [konferens@ljungskile.org](mailto:konferens@ljungskile.org) alt 0522-686900. Boka direkt med folkhögskolan inte via bokningssajter.

## Mat och vätskeservice

I anmälningsavgiften ingår service under loppet med ett varierande utbud av drycker, energisnacks, powerbars, frukt, smörgåsar, kakor etc. Utmed 5km banan finns ett större servicetält vid varvningen med komplett utbud av ovanstående innehåll.



# fridrott från Ljungskile



## **Banan**

Tävlingen kommer att genomföras på en varvbana som mäter 5000m. Underlaget är asfalt och grus. En naturskönt belägen bana utmed vattnet, med start och mål vid Ljungskile segelsällskap i hamnområdet. Banan är lite kuperad, men ändå lättlöpt och omväxlande.

## **Tidtagning**

Elektronisk chip-tidtagning. Chipet bärs i nummerlappen.

## **Omklädning**

I segelsällskapets lokaler i anslutning till start och målområdet.

## **Starttid**

08:00

## **Tidsgräns**

12 timmar – sluttid 20:00

## **Prisutdelningar**

Sker i nära anslutning efter målgång.



# friidrott från Ljungskile



## **Sjukvård**

Sjukvårdare kommer att finnas till hands vid start och målområdet samt att det kommer att finnas även en mobil beredskap ifall något händer ute på banan. Arrangören kommer även att tillhandahålla massör i servicetältet.

## **Toaletter**

Det kommer att finnas vid varvning, alltså vid start och mål.

## **Servering**

Kaffeservering och fika kommer att finnas vid start/mål området

## **Information**

**Benjamin Åberg**

benjamin.berg@outlook.com

**Hälle IF**

tel. 073-677 2112

**Martin Burrows**

martin.burrows@symetri.com

**Hälle IF**

tel. 070-482 8896