

# PM SM 100km 2019

Samt motionsloppen på 50km och 15km

## Lördag 6 juli

- Start/mål:** Ljungskile Segelsällskaps (LJSS) klubbhus i Ljungskile hamn
- Upprop:** Löpare skall vara på plats 07:45 vid starten.
- Starttid:** Samtliga klasser startar gemensamt 08:00
- Maxtid:** På 100km är maxtiden 14 timmar, alltså något kortare än vad som anges i inbjudan.
- Omklädning:** Se ovan
- Parkering:** Vid Ljungskile småbåtshamn, 200m ifrån starten.
- Nummerlappar:** Avhämtas i tävlingskansliet i LJSS klubbhus fredag 18-20 samt tävlingsdagen från klockan 06:00. Man bär en chipnummerlapp på ryggen samt en vanlig nylonnummerlapp på framsidan.
- Avprickning:** Samtidigt med avhämtad nummerlapp. Senast 07:30 på tävlingsdagen.
- Banan:** En fem kilometers slinga utmed Ljungskileviken, som löps 20 varv på 100km, 10 varv på 50km och tre varv på 15km. Underlaget är till 85% asfalt och 15% grus.
- Tidtagning:** Elektronisk chiptidtagning, tänk på att inte tappa chipnummerlappen.
- Vätska/mat:** Vid varvningen kommer Umara att tillhandahålla vätska, vi har även servering av frukt, kex, smörgåsar. Ute på banan finns ytterligare två depåer där enbart vatten tillhandahålls.
- Support:** I anslutning till varvning så kommer en utmärkt sträcka med bord att finnas där enskild support av tävlande kommer att vara tillåten.
- Sjukvård:** Vid varvningen så kommer ett hälsoteam att finnas tillgängligt bestående av sjuksköterska, sjukgymnast och massör.

- Toaletter:** Det finns toaletter vid varvningen i klubbhuset, samt cirka 1,5km in på varvet och där alldeles invid banan.
- Dopingtest:** RF kommer att genomföra ett par dopingtest i samband med tävlingarna.
- Pace:** Hurrarop utmed banan hoppas vi på, men vissa saker är inte tillåtna. Man får inte träda in på banan och cykla eller springa med löpare i syfte att ge denne stöd och assistans. Det är inte heller tillåtet att serva med näring eller dryck på annat ställe än anvisat.
- Protest:** Inlämnas senast en timma efter det att resultatlista publicerats till tävlingsledaren i tävlingskansliet.
- Prisutdelning:** I SM klasserna Män och kvinnor 100km sker prisutdelningen cirka klockan 17:00 vid målet. I veteranklasserna samt övriga klasser så sker prisutdelningarna löpande efter det att resultatlistor fastställts.
- Värdesaksdepå:** Väskor/värdesaker kan inlämnas under loppet på tävlingskansliet som är bevakat/bemannat under hela loppet.

