



Lagleders instruks til løperne

Informasjon om reglement og viktige beskjeder til løpere for optimal gjennomføring av St Olavsloppet 2024

Løpsreglement

- *Tidtagning sker enbart vid växlarna.*
- *En löpare får springa flera sträckor*
- *Ett lag får bryta två sträckor och ändå fullfölja tävlingen. Om en löpare bryter får laget samma tid som det lag som i sin klass kommer sist på sträckan, plus ett tillägg av 30 sekunder per kilometer.*
- *Lagen rekommenderas att på sträckor längre än tio kilometer ej använda löpare som är yngre än femton år.*
- *Löpare får springa för mer än ett lag.*
- *Klubblag skall uppfylla friidrottens representationkrav.*
- *Löpning skall ske på den sida av vägen som kilometerskyltarna står på!*
- *Alla löpare som är med under St Olavsloppet deltar på eget ansvar samt ansvarar själv för att man på startdagen är tillräckligt frisk för att man ska kunna genomföra tävlingen.*

[Se hjemmesiden for mer informasjon](#)



Lagleders informasjon til løperne

1. Etappebeskrivelser:

- Sett deg inn i etappebeskrivelsene i god tid og avtal transport til og fra etappene.
- Les etappebeskrivelsene på hjemmesiden eller via lenkene med *Strava-segenter* og *karthenvisninger*.

Etappebeskrivelser dag 1, 27.6 Østersund-Kall

<https://sway.cloud.microsoft/yTrAEXcGB5qxEJXH?ref=Link>

Etappebeskrivelser dag 2, 28.6 Sandvika-Levanger

<https://sway.cloud.microsoft/KjiGuuSA5lgbIhq?ref=Link>

Etappebeskrivelser dag 3, 29.6 Levanger-Trondheim

<https://sway.cloud.microsoft/9hU9Is2OOXvKgEDM?ref=Link>

- Ha **tidsestimat** med telefonnummer og adkomst til vekslingsstedet lett tilgjengelig.

2. Startnummer:

- Bæres godt synlig foran og bak.
- Skriv navn, telefonnummer og eventuelle helseopplysninger på baksiden.
- Tidsstraff dersom sponsorer ikke er synlige foran og bak.



3. Stafettpinnen med GPS-sender (live-tracking):

- Deles ut senest 30 minutter før start alle dagsetapper
- Leveres inn ved målgang alle dagsetapper
- Tap av stafettpinne medfører en bot på 1000 kr.
- Ved prologen benyttes ankelchip.

4. Gjennomføring av etapper / Endringer:

- Endringer kan forekomme underveis.
- Gi beskjed til lagleder hvis du blir forhindret fra å delta.
- Involverte løpere får direkte beskjed fra lagleder ved endringer.

5. Behov for helsehjelp?

- Ring **112** (Sverige) eller **113** (Norge) ved akutt behov for helsehjelp.

Hva gjør vi om noen må bryte sin etappe?

- Forsøk å fullføre etappen ved å gå de siste kilometerne om et er mulig (tidsstraff svakeste tid +30sek per km).
- Gi beskjed til lagleder/neste løper så raskt som mulig.
- Kontakt helsehjelp
- Neste løper varsles, og må løpe gjennom vekslingens målepunkt rett før vekslingen for å få registrert tiden.
- Laget diskvalifiseres dersom 3 eller flere etapper brytes.

6. Vekslingen:

- Møt opp senest 45 minutter før estimert vekslingstid.
- Vær forberedt på bilkø, spesielt utover dagsetappen.
- Vær klar til å veksle 10 minutter før estimert vekslingstid.
- Biler følger anvisninger for å parkere. Ved parkering på veien der det er tillatt, kjør forbi vekslingen.



7. Gjør gode avtaler:

- Avtal transport til/fra etappen på forhånd.
- Merk sekken med overtrekkstøy godt og sett den ved vekslingsstedet om løperen før deg skal plukke den opp.

8. Drikke og ernæring:

- Sørg for drikke og næring i god tid før, under og etter etappen.
- Matpakke, sportsdrikke, brød og bananer anbefales for rask restitusjon.
- Langing av drikke/ernæring fra sykkel/bil er *ikke tillatt* (5 min tidsstraff per forseelse).
- Les [Olympiatoppens faktaark om væskebalanse](#)

9. Laglederbiler / følgebiler:

- Vis hensyn til løperne og ikke stans der det kan oppstå farlige situasjoner.
- Merk bilene med lagets startnummer i bakruta.
- Ha ekstra vann og drikkeflasker for andre løpere tilgjengelig.
- Førstehjelpsutstyr og isposer bør være tilgjengelig i laglederbilen.

Ha lett tilgjengelig i bilen:

- Tidsestimat med etappefordeling og telefonnummer.
- Ekstra vannflasker for andre løpere.
- Håndduk for å sitte på.

10. Klubbtoy:

- Bruk klubbtoy for å synliggjøre laget ditt.
- Løpere for lag i klubbklassene skal løpe med klubbtoy og forbundets representasjonskrav gjelder.



11. Resultater:

- Resultater finner du på Race Tracker, der kan du også følge løperne live.



12. Premier og priser:

- Pengepremier for de beste klubblagene i damer mosjon og mosjon mix.
- Etappeseirer på utvalgte etapper.
- Uttrekspremier, laglederpremier og andre priser hentes ved dagsetappens målområde.

13. Ta bilder og videoer:

- Del små og store øyeblikk underveis på instagram /facebook. Husk *#din klubb eller bedrift* og *#stolavsloppet*.
- Delta i St Olavsloppets [instagramkonkurranse](#) og vinn premier!

***De råeste løpsopplevelsene
får man på lag!***



Følg St Olavsloppet

