

Viktig information St Olavsloppet 2024

Kontaktinformation

| | | |
|----------------------------------|-------------------|--------------------------|
| Tävlingsledare Peter Bring | 0046 70 220 39 43 | larspeterbring@gmail.com |
| Tävlingsledare Øystein Lunnan | 0047 99 47 93 23 | lunnan54@gmail.com |
| Sekretariatschef Erica Johansson | 0046 70 332 75 26 | erica.erjo@gmail.com |

Lagändringar

Alla lagändringar sköts av lagledare via inlogg på Racetracker. Vid problem kontakta Racetracker, e-post: info@racetracker.no.

Tidtagningschip och gps-sändare

Hämtas ut **alla dagar** vid start (sekretariatet).

Chipet sitter i en stafettpinne och gps-sändaren sitter fastsatt på pinnen. Stafettpinne med gps-sändare överlämnas till nästa löpare vid växling.

Stafettpinne och gps-sändare **återlämnas** efter målgång efter respektive etapp (gps-sändaren behöver laddas för nästa dag).

Det är samma typ av stafettpinne som användes förra året, alltså en "vanlig" stafettpinne. För er som inte vill springa med pinnen i handen rekommenderar vi er att dra någon typ av reglerbar rem eller snöre genom pinnen så att den går att hänga över axeln.

För prologen används separat chip som fästs vid ankeln. Chipet hämtas ut vid starten i Badhusparken och återlämnas direkt efter målgång.

Ej inlämnad utrustning för tidtagning och gps-spårning debiteras med 1 000 kr.

Avprickning före start

Samtliga lag ska prickas av vid sekretariatet före start **samtliga dagar**.

Nummerlappar

Löparna skall bära nummerlapp väl synligt på bröst och rygg, och får ej vikas. Eventuella sponsorer skall vara väl synliga. Brott mot detta bestraffas med tidstillägg. Lagen använder samma nummerlappar hela sträckan både i Sverige och i Norge.

Start

Prolog (dag 1): gemensam start för **alla** lag kl 08:00 i Badhusparken, Östersund. 10 km löpning till Frösö Park. Obligatoriskt deltagande för alla tredagarslag.

Det är möjligt att byta löpare på prologen efter ca 6 km (Frösö Camping). Ingen tidtagning, eventuellt byte av löpare sker vid vätskekontrollen.

Efter målgång finns det möjlighet att åka buss till Nälden.

Startgrupper

| | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 |
|--------------|--------------|-----------------|-----------------|
| Start i | Rödön | Sandvika | Levanger |
| Startgrupp 1 | 08:00 | 09:00 | 07:00 |
| Startgrupp 2 | 08:30 | 09:30 | 07:30 |
| Startgrupp 3 | 09:15 | 10:15 | 08:15 |
| Startgrupp 4 | 10:00 | 11:00 | 09:00 |
| Startgrupp 5 | 10:30 | 11:30 | 09:30 |

Vätska

Väderprognosen visar att det förmodligen kommer bli rejält varmt och soligt under loppet. Det finns vätskekontroller som vanligt längs banan men tänk på att löparna kan behöva extra vätska även på andra ställen.

Följ markeringar

All löpning sker på den sida vägen som banmarkeringarna och km-markeringarna är på.

Vid växling

Kom ihåg att vid växlarna, när man släpper av och tar upp löpare, kan man inte stanna på vägen utan måste svänga åt sidan, ge plats åt bakomvarande bilar och sedan åka iväg så fort som möjligt. Finns parkeringsplats, parkera där.

Stanna så kort tid som möjligt vid växlarna eftersom parkeringsmöjligheterna ofta är begränsade.

Försök att släppa av löpare i god tid.

Hjälp varandra och visa hänsyn

Vi har alla ett ansvar för att loppet ska flyta så smidigt som möjligt. Därför behöver vi visa nödvändig hänsyn till varandra, ta det lugnt och försiktigt med fordonen när vägarna är smala och löparna kommer tätt inpå.

Löpare behöver också ta sitt ansvar och hålla sig på sin sida av vägen (där kilometerskyltarna och markeringarna finns) och ej korsa vägen hur som helst, lagledare informera om detta om och om igen! Korsar man vägen på andra ställen än anvisat kan laget få tidstillägg.

Resultat

När loppet är igång går det att följa resultaten på <https://racetracker.no/events/2024/st-olavsloppet/>

Säkerhet/Sjukvård

Kontakta tävlingsläkare Olof Englund 0046 70 619 66 19.

I akuta fall ring 112 (Sverige) eller 113 (Norge).