



PM

Svenskt Mästerskap 100km för seniorer och veteraner

Bålsta IK önskar alla välkommen till 50km Ultra Marathon och Svenskt Mästerskap 100km på Bro Galoppbana 13.maj 2023!

Tidsprogram

13, maj	07:00-08:00	Nummerlappsutdelning på Bro Galoppbana
	08:00-08:15	Tävlingsgenomgång vid nummerlapputdelningen
	09:00	Start 50km Ultra Marathon och SM 100km
	16:00	Bankett startar
	18:00	Prisutdelning SM senior Herr och Dam
	18:00-23:00	Prisutdelning SM Veteraner löpande
	23:00	Maxtid för tävlingen är 14 timmar

Åldersgräns

För att delta i tävlingen måste deltagaren under året fylla minst 17 år, dvs. vara född 2006 eller tidigare.

VSM 100km har fullständig klassindelning i 5-årsklasser från M35 respektive K35 till M80 respektive K80.

SM-behörighet

För att delta i SM måste löpare representera en förening som är medlem i Svenska Friidrottsförbundet. Register över medlemsklubbar hittas här: <https://www.rf.se/om-riksidrottsforbundet/hitta-inom-idrottsrorelsen>

Klubbtillhörighet måste vara angivet i anmälningsformuläret på mittlopp.se

Utländsk medborgare kan vara SM-behörig om nedanstående villkor är uppfyllda:

1. har varit folkbokförd och huvudsakligen vistats i Sverige i minst ett år
2. har tillstånd från hemlandets nationsförbund att representera svensk förening och
3. inte under samma kalenderår deltar i nationellt mästerskap i hemlandet.

Kontakta hanna.strindhag@friidrott.se för information om hur ansökan om tävlingstillstånd för utländska medborgare går till.

Vägbeskrivning

Hitta till Bro park: Adressen är Östa Allé 1, 19793 Bro Bil: Kör E18, ta avfart 148 mot Skokloster, Sigtuna, Bro. Följ skylt mot Bro och sväng in på Håtunavägen (269). Ta höger i

rondellen och första vänster upp till banan. Det finns en stor parkering som är gratis.

Tåg/pendeltåg: Stationen heter Bro, bussförbindelse finns, se info under Buss: Vi hänvisar till SL resplanerare. Den närmaste hållplatsen heter Råby och buss 555 från Bro station stannar där Taxi: Bålsta taxi: +46 171-50049, Taxi Stockholm: +46 8 150

Omklädning

Dusch och omklädningsrum finns för alla deltagare inne på Bro galoppbana.

Nummerlappar

Nummerlappsutdelning sker inne på tävlingsområdet lördag 13.maj från kl 07:00 fram till 08:00. Vi kör även en kort genomgång av tävlingen strax efter 08:00 för att ge lite mer info om regler och service under loppet

Under loppet måste nummerlappen bäras väl synlig och ingen reklam får vikas in, detta gäller även när överdragskläder används.

Tävlingsdräkt

Det är en rekommendation för SM-deltagare att bära sin klubbs tävlingsdräkt under så stor del av loppet som möjligt. Annars lämpligtvis neutral dräkt i färger som följer klubbens färgsättning för igenkänning. Nummerlappen ska bäras synlig på framsidan av kroppen under hela tävlingen.

Startlistor

Officiella startlistor publiceras på hemsidan och smfriidrott.se 13.maj. Anmällda i respektive lopp ses på mittlopp.se

Egna bord och tält

Arrangören tillhandahåller begränsat antal bord som kommer att stå uppställda på tävlingsområdet/varvningen vid banan. Önskar löparen ha ett eget bord finns det även möjlighet till uppställning av detta på tävlingsområdet. Området för placering av egna bord och tält är märkt med "Supportzon" och är en del av tävlingsområdet inom vilket det är tillåtet med langning av mat och dryck. Arrangören tillhandahåller ett tält för tillfälligt väderskydd.

Mat och dryck

Arrangörens energibord är placerade på tävlingscentrum vid varvning och erbjuder service till löparna under tävlingstiden. Här serveras sportdryck från UMARA, kranvatten, kaffe, cola, fikabröd, frukt, godis, med mera.

Banan

Varvets längd = 2034,07m

100 km = 49 varv + 330,57 m

50 km = 24 varv + 1182,32 m

Kontrollmätning av banorna utfördes 21.maj 2022 av Förbundsbanmätare Birger Fält.

Hela banan är upplyst, men pannlampa kan användas om man önskar.

Start- och tävlingsgenomgång

Tävlingsgenomgång sker 08:00. Samlingsplats för båda loppen är vid nummerlappsutdelningen/entrén till arenan

Löpregler

Alla löpare har rätt att gå/springa på innerbana, passering sker på ytersidan. Det är inte tillåtet att gå eller springa i bredd. Visa respekt och hänsyn till andra löpare genom att följa reglerna. Banan

är endast tillgänglig för löparna. Så ingen utomstående kommer finnas eller kan hindra löpare under tävlingen. Arrangören kan vid eventuella incidenter cykla på banan för att snabbt hjälpa till vid behov

Under loppet är det tillåtet att lämna banan inom utmärkta supportzoner (tydligt uppmärkt bredvid banan), och om man lämnar tävlingsområdet ska sekretariatet meddelas innan man lämnar.

Löpningen ska sedan återupptas på samma punkt som banan lämnades.

Det är tillåtet att ta emot langning från support under loppet inom utmärkta supportzoner, men supporten ska stå still under langning och får inte springa med löparen.

Tävlingen följer SFIFs Tävlingsregler för friidrott. Aktuell regelbok hittas här:

<https://www.friidrott.se/media/lgxnjtl2/regelboken2022.pdf>

Skor och utrustning

Maximalt tillåtna sultjocklek vid landsvägslöpning och ultralöpning är 40 mm. Om löparen använder skoinlägg exempelvis iläggssula, hälkuddeinlägg, med flera, och sultjockleken då överstiger 40 mm måste de medicinska skälen kunna styrkas med intyg av läkare eller fysioterapeut som kan visas för tävlingsansvarig. Läs mer på <https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/regler-bestammelser/regler/skoregler/> och World Athletics Shoe Compliance List. Vi följer IAU's riktlinjer gällande användande av hörlurar under tävling. Dessa säger att det är inte tillåtet. Det är inte tillåtet att erhålla hjälp genom kommunikation med telefon som man bär med sig.

Toaletter

Det finns tillfälliga toaletter (bajamajor) på tävlingsområdet.

Tidtagning och resultatvisning

Tidtagning sker med hjälp av chip som fästs runt fotleden. Viktigt att placera chipet korrekt för att säkert få registrering vid varje varvpassering.

Även officiell tid på Maraton kommer redovisas

Resultat kommer att uppdateras på stora tv skärmar löpande under hela tävlingen och man kan följa tävlingen live på friidrottskanalen.se.

Prisutdelning och medaljer

Samtliga deltagare tilldelas en officiell SM 100km - tröja. Dessa kommer delas ut vid nummerlapputdelningen.

SM tecken till de tre främsta i respektive senior- och veteranklasser i SM 100km. Pris till de tre främsta dam- respektive herrlöparna i 50km.

After race & mat

Samtliga deltagare och publik är välkommen på vår bankett som startar 17:00. Där finns det mat från vår lokala krögare till en kostnad av 250kr. Under tävlingen kommer även Bro galoppbanas café hålla öppet och erbjuder lättare servering av mat och dryck.

Livesändning och liveresultat

Liveresultat kommer att kunna följas via friidrottskanalen.se.

Fullständiga resultat kommer att publiceras på vår officiella hemsida samt på våra sociala media.

Dopingprov

Kan komma att utföras i enlighet med SFIF och RF antidopingpolicy vid svenskt mästerskap och vid eventuellt svenskt rekord.

Bålsta IK arbetar aktivt mot doping genom deltagande i Antidoping Sveriges arbete med Vaccinera klubben mot doping.

Vaccinera klubben

Sjukvård

På plats finns sjukvårdskunniga funktionärer. Första förband finns i sekretariatet. Vid behov, till exempel vid allvarigare åkomma anordnas transport till Karolinska sjukhuset i Uppsala ca 37 km från tävlingsområdet.

Övrigt

Loppet har klassning "Bronze label" hos IAU (International Association of Ultrarunners).



Prioritet Finans

Scandic

ATEA

Folksam

U
UMARA

CRAFT