

**Bålsta IK Friidrott bjuder in till**

# ÖTB HSR

**Örebro Till Bålsta 100 miles**

**22-23 maj 2021**

**Max 24 deltagare, maxtid 24 timmar**



***Du välkomnas härmed in till att göra mig sällskap under min sista "resa hem från jobbet" från Örebro, där jag jobbar på Universitetssjukhuset till Bålsta, där jag bor innan jag sedan börjar på nytt arbete på närmare håll. Jag siktar på att komma under 15.45, tiden för direktkval till Spartathlon. Det är helt i sin ordning att hinna före mig till Bålsta, förstås!***

**Detta är ingen sanktionerad tävling** utan ett löplopp eller som i vissa sammanhang även kallas tidsträning e. dyl. men som ändå möter inklusionskriterierna [d-u-v.org/Inclusion](https://d-u-v.org/Inclusion) för att upptas på **DUV:s Race calendar** och **Results database**.

Vid dags dato för publicering av denna inbjudan följs rådande restriktioner och rekommendationer i Sverige med anledning av rådande Covid-19 pandemi. Det innebär att det inte får förekomma grupper större än 8 personer och att avstånd mellan deltagare ska vara minst 2 meter.

**Håll utkik efter om eventuella ändringar efter 2021-05-17!**

Om fler än 8 deltagare kommer loppet att delas upp i flera separerade lopp om upp till 8 personer med starttider med 30 minuters mellanrum. Deltagarna i de olika loppen kommer att seedas efter vid anmälan uppgiven uppskattad tid på 100 miles med de snabbaste löparna startande i sista loppet. I resultatlistan kommer resultatet från de olika loppen slås ihop till en gemensam resultatlista.

**Max deltagarantal är således 3 x 8 = 24 löpare.**

## **Nummerlopp och eventuell uppdelning i separata lopp**

Varje löpare tilldelas ett spelkort att bära under loppet och uppvisa i målet

Exempel på starttider om fler än 8 deltagare:

<b>Löplopp ÖTB Hjärter</b>	Ess-8	kl. 14.00
<b>Löplopp ÖTB Spader</b>	Ess-8	kl. 13.30
<b>Löplopp ÖTB Ruter</b>	Ess-8	kl. 13.00

## **Samling**

Gott om besöksparkeringar finns runt omkring på sjukhusområdet.

Samling sker på parkeringsplatsen vid starten. Uppdelat i separata grupper om fler än 8 deltagare.

Följ starterns instruktioner. Håll avstånd inom respektive grupp!

## **Omklädning/fika**

Det finns inga tillgängliga omklädningsrum eller dylikt inför starten men däremot finns gott om omklädningsrumsutrymme med dusch efter loppet inne på Gröna dalens IP i Bålsta, så trängsel kommer att kunna undvikas. Ett av klubbens ungdomsteam kommer att servera lättare förtäring inne på idrottsplatsen efter loppet. Detta ingår i startavgiften.

## **Bagage**

Sannolikt kommer det att gå en bil (följebil till en av arrangerande deltagarna) där det kommer att finnas plats för ett antal (inte allt för stora!) väskor som då transporteras till målet i Bålsta.

## Banbeskrivning

Löpsträckan är längs "gamla E18" mellan Örebro till Bålsta, vilket är en sträcka på 159,70 km inklusive ett knappt varv på löparbanorna fram till mållinjen inne på Gröna dalens idrottsplats. Bansträckningen är inte formellt kontrollmätt men skapad och mätt genom mätning med en enorm mängd klick på "Mät runda"-funktionen på jogg.se med utgångspunkt från föreslagen rutt på [Google Maps](#). Klicka på länken [ÖTB](#) för att se bansträckningen på jogg.se. Nedan finns den även som gpx-fil. Studera denna noga, bansträckningen är INTE snitslad eller på annat sätt markerad förutom sista biten när du kommer in i Bålsta där det sitter röd-vit-randiga snitslar fram till Gröna dalens idrottsplats. Bansträckan förlängs sedan med 1 mil, 4 varv runt på löparbanorna för en total distans om 161,3 km som ett sätt för att försöka säkerställa att loppet inte blir för kort.



Route\_711335.gpx

## Start

Starten är på andra sidan Södra Grev Rosengatan mitt emot ingången till Akutmottagningen för vuxna, Universitetssjukhuset Örebro, vid infarten till parkeringen där samlingen är.

## Mål

När du kommer in genom grinden in till idrottsplatsen springer du in på löparbanorna och tar till höger för sedvanlig löpriktning i vänstervarv. Visa upp ditt spelkort när du kommer fram så att funktionärerna där kan se vem du är, räkna dina varv inne på IP och klocka din sluttid.

## Maxtid

Maxtiden är 24 timmar. Du får gärna fullfölja hela bansträckningen för din egen skull men ingen officiell tid kommer att noteras och målet kommer att stängas 24 timmar efter att loppet startat, dvs kl. 14.00 23 maj.

## Support/Pacer

Arrangören kommer inte att erbjuda någon som helst support. Som deltagare får du själv välja mellan att gå helt unsupported eller ordna med egen support, t.ex. genom foljebil eller att i förväg placera ut egna drop-bags. Pacers är tillåtna hela vägen från strax efter start till mål så länge det inte förekommer grupper större än 8 personer och att avstånden mellan deltagare aldrig blir mindre än 2 meter.

## Regler och trafikregler

- Håll hela tiden till vänster på vägen så att du håller uppsikt på mötande trafik. Gena inte genom att springa på den högra sidan. Bitvis finns ingen vägren så du kommer nära körbanan. Undantaget är mellan Hummelsta och Enköping där det med ett räcke skapats en separerad gång- cykelväg av den högra vägrenen. Spring där!
- Spring inte i bredd. Tänk på trafikanterna och på att hålla avstånd på 2 meter.
- Använd trottoarer, gång- och cykelbanor där dessa finns tillgängliga.
- Använd pannlampa och reflexväst för din egen säkerhet mellan mörkrets inbrott till gryningen. Solen går ner ca 21.30 och upp ca kl 04.00.
- Skräpa inte ner. Lämna inget efter dig om du inte senare tänkt plocka upp det efter dig.

**Anmälan**      **Öppnar 1 maj 2021** och stängs vid max antal deltagare eller **senast kl. 14.00 21 maj**. Startlista kommer att uppdateras med viss (o-)regelbundenhet och efter att anmälan strängts med eventuell uppdelning i respektive lopp och tilldelat spelkort på [Bålsta IK/Arrangemang](#)

**Maila till:**      peter.c.glans@gmail.com

**Uppge:**          Namn, Kön, Födelseår, Klubb eller ort samt beräknad sluttid, för att planering för funktionärerna i målet och för eventuell seedning.

**Startavgift:** Swisha 300 kr till 123 233 99 19.  
**Uppge:** Namn och ÖTB när du fått bekräftelse på att du fått en startplats.  
Startavgiften går oavkortat till klubbens ungdomsverksamhet

**Kontakt** Peter Glans  
Mail: peter.c.glans@gmail.com  
Mobil: 072-143 04 51

***Välkommen!***