

# PM Sankt Hans Extreme 23 maj 2013



## Samlingsplats

Tävlingscentrum (TC) för Sankt Hans Extreme 2013 är uppe på Sankt Hans Backar, på flacken precis nedanför högsta toppen. För bilburna löpare hänvisar vi till Lunds Stads allmänna parkeringar. Åker du kollektivt tar du lämpligen linje 3 mot Nöbbelöv, går av vid hållplats "Sofiaparken", går sedan bron över Norra Ringen och fortsätter uppåt på Sankt Hans Backar.

## Regler

Det är löparens eget ansvar att stämpla vid utsatta enheter (OBS! Ingen stämpling på toppen första varvet) och att följa den snitsling som finns. Medveten, eller omedveten, fellöpfung samt utebliven stämpling medför omedelbar diskning. Tävlan sker på egen risk.

## Efteranmälan och startavgift

Efter 16:e maj 2013 gäller efteranmälan. Du kan efteranmäla dig på Löplabbet (Mårtenstorget 2) onsdagen den 22 maj mellan 16 och 18. Du kan också efteranmäla dig på plats på tävlingsdagen den 23 maj mellan kl 17.00 och 18.00. Efteranmälningsavgiften är 220:- för vuxna och 140:- för ungdomar/juniorer t o m 20 år och studenter. Har du egen sportidentbricka och anger detta vid anmälan får du 20:- rabatt. Löpare från Lunds Orienteringsklubb betalar 40:- (oavsett bricka, junior etc.)

Anmälningsavgift/efteranmälningsavgift måste erläggas för att få starta, annars nekas deltagande i tävlingen.

## Nummerlapp

Din nummerlapp hämtar du ut på Löplabbet onsdagen den 22 maj mellan kl 16:00 och 18:00 eller vid startplatsen på tävlingsdagen mellan kl 17.00 och 18.00 för startande i Lightklasserna och mellan 17.30 och 18.30 för startande i Extremeklasserna.

## Klasser/banlängder

Herrar/Damer Extreme, 10 km, fyra varv och totalt 560 m stigning.

Herrar/Damer Extreme Light, 5 km, två varv och totalt 280 m stigning.

## Starttider

Herrar/Damer Extreme Light, 18.30

Herrar/Damer Extreme, 19.00

## Tidtagning

Tidtagning vid St Hans Extreme 2013 görs med hjälp av tidtagningssystemet SportIdent. Löparen bär själv med sig en SI-bricka - en liten plastbricka - runt loppet. SI-brickan fästs på fingret med ett band. På högsta toppen, vid varvning och målgång ska man stämpla i utsatta enheter (**Ej toppen varv 1**). Enheterna är små elektriska apparater med ett hål i. SI-brickan hålls i detta hål tills dess att en ljud- och/eller ljussignal ges. Då är stämplingen gjord. Förfarandet tar mindre än en sekund.

På tävlingsdagen finns arrangörer till hands vid stämplingarna och en kort demonstration genomförs före start. Löparen ansvarar för att brickan förs över mållinjen. Löpare som tappat sin bricka debiteras kostnad för ny (300:-) och ingen sluttid kan fås. (Att tappa sin bricka är dock mycket sällsynt.)

**Maxtid**

2 timmar

**Banan/snitsel**

Banan/slingan är utmärkt med rikligt med snitslar. På flera ställen finns heldragen snitsel och däremellan hänger snitslar med täta intervaller. Arrangören ombesörjer för riklig och tydlig snitsling så att inga missförstånd ska ske. Det finns även funktionärer ute på slingan för att se till att snitslarna följs. Löparen är dock själv ansvarig för att springa rätt. Underlaget är mestadels gräs eller något upptrampad stig.

**Start**

Gemensam start nedanför backarna (på norrsidan) för respektive klass (se starttider ovan). Arrangör meddelar när starten går.

**Målgång**

Vid målgång sker målstämpling och därefter utläsning av sport-identbrickan. Om flera löpare går i mål samtidigt avgör måldomare ordningen på dessa in i mål. Alla löpare som går i mål får banan.

**Vätska**

Vätska vid passering av TC kommer att finnas bestående av vatten och sportdryck. Vätska i form av vatten finns också nere i den stora gropan (amfiteatern) i slutet av banan.

Vätskekontrollerna blir således efter ca 0,6 km, 2,2 km, 3,2 km, 4,7 km, 5,7 km, 7,2 km, 8,3 km och 9,7 km. Naturligtvis finns vätska att tillgå efter målgång.

**Lagtävling**

Lagtävlingen består av att man räknar ihop snabbaste tiden på 40 km på 4-8 löpare som anmält samma lag/klubb/förening vid anmälan. Pris till snabbaste laget.

**Priser**

Priser finns bland annat från Löplabbet, Craft och Ullmax. Hederspriser till de bästa individuellt och vinnande lag samt utlottade priser.

**Jubileumströjor SHE 10 år**

Funktionströja delas ut till alla som i år springer sitt 5:e lopp eller mer. Tröjor kommer också att lottas ut och det kommer finnas möjlighet att efterbeställa tröjor på plats på tävlingen.

**Marketenteri**

På TC kommer det att finnas försäljning av enklare förtäring såsom bananer, grillad korv med bröd, godis, dricka m m.

**Omklädning**

Tält för omklädning finns vid samlingen.

**Dusch**

Ingen dusch finns.

**Toalett**

En enklare toalett finns vid samlingen.

## Bansträckning/-profil

Se separat karta/SHEs hemsida

## Tävlingsjury

Finns och består av personer i arrangörsklubben.

## Kontakt/Pressansvarig

Sieglinde Kundisch, Lunds OK, Tävlingsledare

070-219 93 95

she@lundsok.se

Anna Olsson, Lunds OK, Biträdande tävlingsledare

070-403 65 37

she@lundsok.se

