

Start-PM för Östgötamaran lördag 29 september 2018

Hämta nummerlappar

Utdelning av nummerlappar sker fredagen 28/9 kl. 11.00-13.00 samt kl. 16:00-19:00 på Mirum Galleria i Hageby, Norrköping.

Det går även att hämta nummerlappar på tävlingsdagen 29/9 vid start- och målområdet på Tyska torget från kl. 8.15.

Efteranmälan

Anmälan på hemsidan är öppen till och med 28/9. Det går även att anmäla sig på tävlingsdagen vid Tyska torget från kl. 08.15. Priset är 960 kr för marathonsträckan, 1920 kr för lagstafett, 600 kr för halvmarathon, 480kr för milen och 100 kr för Kids Run. Betalning sker med kort eller swish.

Ändringar

Namnändringar kan göras på tävlingsdagen vid start- och målområdet från kl 08.15. Ingen kostnad.

Parkering

På anvisade platser i Norrköping. Ordinarie taxa.

Toaletter, dusch & omklädning

Toaletter finns vid start- och målområdet på Tyska torget (som även är växlingsområde) samt vid Mirum galleria. Omklädningsmöjligheter och dusch kommer att finnas på Actic Norrköping som ligger på Dalsgatan 7 vid konserthuset Louis De Geer.

Väskor med ombyte

Väskor med ombyte kan lämnas in vid start- och målområdet på Tyska torget där de återfås mot uppvisande av nummerlapp. Märk din väska med ditt startnummer och lägg en lapp med namn och kontaktuppgifter i väskan. Notera att du lämnar in dina tillhörigheter på egen risk!

Påsar med överdragskläder

Det finns möjlighet att lämna in en mindre påse som t ex innehåller en tröja som man återfår efter loppet. Lägg din tröja/överdragskläder i påsen du får av oss och även en lapp med namn och kontaktuppgifter. Knyt igen påsen och skriv ditt startnummer utanpå och lämna den vid anvisad plats bredvid startområdet på Tyska torget. Dessa återfås sedan mot uppvisande av nummerlapp.

Notera att du lämnar in dina tillhörigheter på egen risk!

Uppvärmning

Ca 10 minuter innan start kommer Actic från Norrköping se till att ni är ordentligt uppvärmda innan det är dags att ge sig iväg på vald distans.

Kids Run

Starten för Kids run går från Tyska torget kl. 9:00. Loppet är för barn upp till 12 år och banan är 400m. Vi rekommenderar löparna att ställa sig i startfällan 5-10 min innan start. Målgång sker på Tyska torget. Anmälningsavgiften går oavkortat till ett socialt projekt som Svenska kyrkan omsorgsfullt väljer att donera dessa pengar till.

Starten går kl 10.00

Starten för Milen, Halvmarathon, Marathon och Stafetten går kl. 10:00 från Tyska torget. Vi rekommenderar löparna att ställa sig i startfällan 15 min innan start.

Milen, Halvmarathon, Marathon & Stafett

Det första varvet som springs är 10 000m och det andra varvet är 11 098m och slutligen ett sista varv på 21097m.

Stafettväxlingar

Löpare som kommer in till växling för att avsluta sin sträcka passerar först tidtagningsportalen och fortsätter sedan till växelsnöret ca 10 m längre fram. Nästa löpare som tar vid väntar vid växelsnöret och börjar springa efter att ha fått en klapp på armen/axeln av avslutande löpare. Alla löpare bör undvika att passera i närheten av tidtagningsportalen förutom just vid växling. Sista löparen i laget tar sig på egen hand till sista växeln i Brännestad (se karta på hemsidan).

Nummerlapp och tidtagning

Nummerlappen ska bäras synligt på bröstet. Tidtagningen sker genom ett elektroniskt tidtagningschip av engångstyp fäst på nummerlappen. Chipet måste bäras vid växling/mellantid och mållinje, annars uteblir ditt resultat. Tidtagningen börjar när tidtagningsportalen passerar i starten.

ÖSTGÖTAMARAN

Vätskestationer

0,0 km Start på Tyska torget → vatten
2,9 km Färgargården → vatten
6,4 km Folkparken → vatten, Umara sportdryck, frukt
10,0 km Tyska torget → vatten, Umara sportdryck, frukt, kexchoklad, Celsius
13,6 km Fjärilsgatan → vatten, frukt
17,3 km Mirum galleria → vatten, Umara sportdryck, saltgurka
21,1 km Tyska torget → vatten, Umara sportdryck, frukt, kexchoklad, Celsius
24,7 km Fjärilsgatan → vatten
28,3 km Arkösundsvägen → vatten, Umara sportdryck, saltgurka, Celsius
31,0 km Styrstad → vatten
35,3 km Brännestad → vatten, Umara sportdryck, frukt
38,4 km Mirum galleria → vatten, Umara sportdryck, Celsius
42,2 km Mål på Tyska torget → vatten, Umara sportdryck, frukt, kexchoklad, Celsius

*Sportdryck från Umara, läs mer på www.umarasports.com, Saltgurka från *Brinks gurkor*, Celsius = energidryck, Kexchoklad från *ICA Birgersson*.

Trafik

Banan går delvis längs vältrafikerade gator och landsvägar. Våra funktionärer kommer vägleda både löpare och trafik, men banan är lång och som löpare måste du ta hänsyn till aktuell trafiksituation. Respektera anvisningar från funktionärer och skyltar.

Sjuksköterska & Första hjälpen

Kommer att finnas tillgänglig utmed hela loppet. Sjuksköterska och Första hjälpen team kommer vara ute på banan och vid Tyska torget som är både start- och målområde samt växlingsstation.

Bryta

Skulle du mot förmodan behöva bryta loppet säg till någon av våra funktionärer så löser vi en transport tillbaka till start- och målområdet på Tyska torget.

Maxtid

Målet är öppet till kl. 16.00 för samtliga distanser. Servicen längs banan är anpassad efter att klara marathondistansen på 6 timmar (dvs. springa på 8:30 min/km eller snabbare).

Mål och resultatservice

Efter loppet kommer samtliga tider att publiceras på vår hemsida.

Medalj & T-shirt

Delas ut direkt efter målgång till alla fullföljande deltagare.

Priser

Prisutdelning för Milloppet & Halvmarathonloppet sker kl. 12.00 på Tyska torget: herr och dam på första, andra och tredje plats tilldelas hederspris.

Prisutdelning för Marathonloppet & Lagstafetten sker kl. 14.00 på Tyska torget: herr och dam på första, andra och tredje plats i Marathonloppet tilldelas pris. 1:a pris 1500 kr, 2:a pris 1000 kr, 3:e pris 500 kr. De lag som kommer på första, andra och tredje plats i Lagstafetten tilldelas hederspris som går att dela med laget.

Preliminärskatt dras från prissumman, alternativt betalas prissumman ut till klubb.

Initiativtagare/projektledare

Nina Svenman
nina.svenman@ostgotamaran.se
073 509 42 00

Arrangör

Lasse Fredriksson
lasse@trigga.se
070 865 23 01

Stort lycka till på loppet!