

# Inbjudan och start-PM SM Terränglöpning 21-22 oktober 2023

IFK Halmstad hälsar alla terränglöpare tillhörande Svenska Friidrottsbundets föreningar välkomna till Halmstad och Galberget för svenskt mästerskap i terränglöpning.

## Grenar, tider och anmälningavgifter tävlingsdag 1<sup>1</sup>

START	KLASS	DISTANS	ANMÄLNINGSavgIFT
10.00	K60-K95	4 km (2 varv)	230 kronor
10.45	M60-M95	4 km (2 varv)	230 kronor
11.30	K35-K55	8 km (4 varv)	230 kronor
12.30	M35-M55	8 km (4 varv)	230 kronor
13.30	F15-F17	4 km (2 varv)	230 kronor
14.00	P15-P17	4 km (2 varv)	230 kronor
15.15	K Kort terräng-SM och Para-SM Kvinnor*	4 km (2 varv)	230 kronor
15.45	M Kort terräng-SM och Para-SM Män*	4 km (2 varv)	230 kronor

\* Para-SM genomförs i klasserna S-11, S-12, S-13, I-20 och R-stående för respektive K och M.

## Grenar, tider och anmälningavgifter tävlingsdag 2<sup>2</sup>

START	KLASS	DISTANS	ANMÄLNINGSavgIFT
10.30	F19	6 km (3 varv)	230 kronor
11.15	P19	6 km (3 varv)	230 kronor
12.00	K och K22	10 km (5 varv)	230 kronor
13.00	M och M22	10 km (5 varv)	230 kronor

## Lagtävlingar

Lagtävling kräver ingen särskild anmälan utan beräknas då nedan kriterier är uppfyllda;

- Tre löpare från samma förening utgör ett lag. De fem främsta tilldelas medaljer.
- En förening kan ha flera lag i lagtävlingen och lag två omfattar då resultat på 6:e till och med 8:e plats, där även löpare på placering 9:e och 10:e plats tilldelas medalj.
- Löparnas placeringssiffra totalt i loppet (oavsett om loppet innehåller en eller flera individuella tävlingsklasser) används för summering, även om vissa löpares resultat inte ingår i lagtävlingen.
- För att klassen ska ingå i lagtävlingen måste minst tre löpare från minst tre olika föreningar vara anmälda före ordinarie anmälningstids utgång. (I annat fall stryks klassen från tävlingen).
- På tävlingsdagen måste minst tre löpare från minst två föreningar komma till start i klassen för att resultatet ska användas i beräkningen. (I annat fall stryks klassen från beräkningen).
- Om två lag slutar på samma sammanlagda placeringssiffra kommer det lag före vars tredje löpare har bäst placering.

Sammantaget kommer det under SM-helgen delas ut maximalt fem lagtävlingsmedaljer i upp till tolv olika lopp. De olika klasserna där lagtävling sker är:

<sup>1</sup> Arrangören förbehåller sig rätten att justera starttider, slå samman eller dela upp startomgångarna under respektive tävlingsdag beroende på hur anmälningläget ser ut när ordinarie anmälningstid löper ut. Justeringar anslås tydligt på friidrottsförbundets hemsida så snart som möjligt, dock senast en dag före start.

<sup>2</sup> Se not 1.

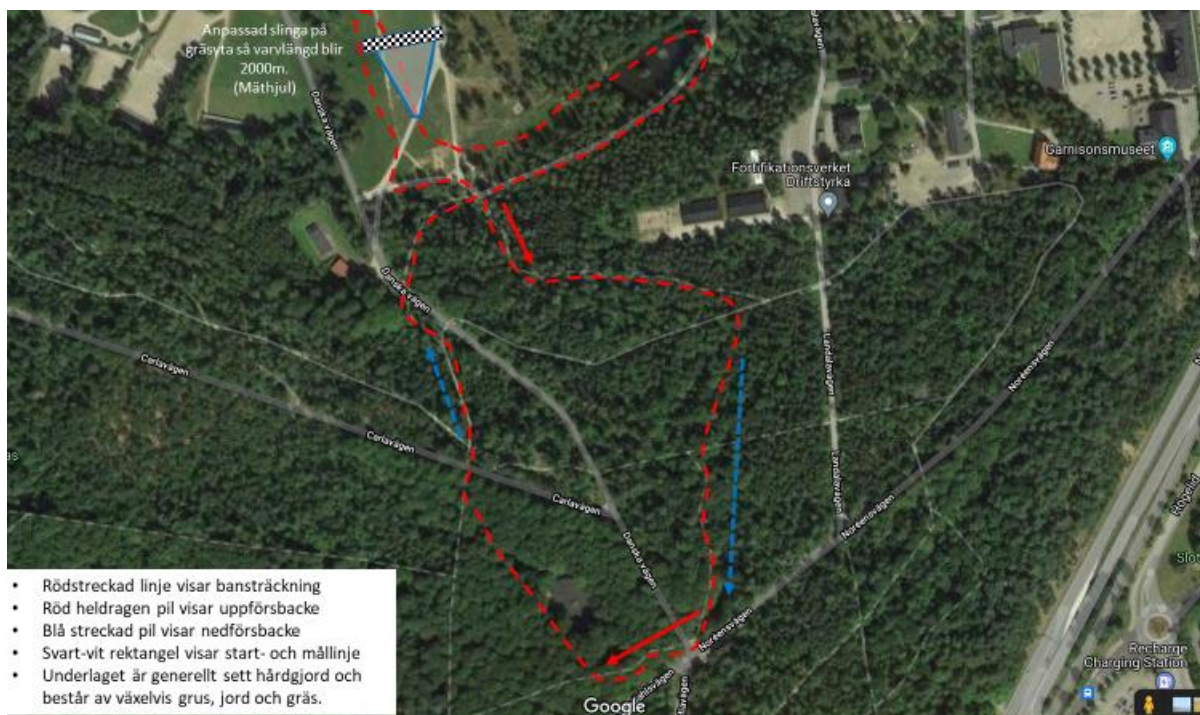
K60-K95, 4km  
M60-M95, 4km  
K35-K55, 8km  
M35-M55, 8km

F15-F17, 4km  
P15-P17, 4km  
K, 4km (Kort terräng-SM)  
M, 4km (Kort terräng-SM)

F19, 6km  
P19, 6km  
K och K22, 10km  
M och M22, 10km

## Bansträckning

Nedan kartbild visar bansträckningen. Justering av slingan kommer ske i anslutning till start- och mållinjer i syfte att skapa ett varv som mäter 2000m (mätthjul) och samtidigt medger ett tydligt upplopp utan svängar. Bansträckning kommer märkas upp och flertalet funktionärer kommer placeras ut längs bansträckningen för att vägleda. Passage över asfaltsvägar kommer ske på gummimattor. Bansträckningen bedöms som kuperad och tekniskt krävande. Bansträckning medger passering av andra löpare längs hela sträckningen.



## Tävlingscentrum

Tävlingscentrum återfinns samlat på den öppna gräsytan (kallad Gipen) på Galgberget intill korsningen av Staelsbovägen och Danska vägen.

## Parkering

I mån av plats erbjuds parkering intill tävlingscentrum och i dess omedelbara närhet. Vägvisning och vägposter kommer finnas till hjälp. Vi hänvisar i övrigt till allmänna parkeringar på Galgberget eller i centrala delar av Halmstad, exempelvis är det drygt en kilometer mellan Hallands sjukhus parkeringsområde och tävlingsområdet.

## Omklädningsrum

Omklädningsrum och duschmöjligheter erbjuds i Halmstad Arena. Med anledning av Bomässan sker tillträde till omklädningsrum via arenans baksida (mellan friidrottsarenan och fotbollsplanerna) i förlängningen av Spikgatan. Skyltning sker från parkeringsområdet. Personal finns på plats.

## **Nummerlappar och avprickning**

Uthämtning av nummerlappar sker vid tävlingssekretariatet i tävlingsområdet. Nummerlappar ska bäras på bröstet och reklam får INTE vikas in. Nummerlappar ska hämtas ut av den tävlande senast 60 minuter före aktuell start. I samband med uthämtning sker avprickning och legitimering ska kunna ske.

## **Anmälan**

Anmälan stänger 15 oktober och sker via EasyRecord ([www.easyrecord.se](http://www.easyrecord.se)). Fakturering sker i efterhand till deltagarens förening. Efteranmälan är möjlig mot förhöjd avgift (500kr) fram tills 20 oktober i mån av plats.

## **Kontakt**

För eventuella frågor eller funderingar så hänvisar vi till [langdistans@ifkhalmstad.se](mailto:langdistans@ifkhalmstad.se) för tävlingsspecifika frågor, respektive [kansliet@ifkhalmstad.se](mailto:kansliet@ifkhalmstad.se) för mer allmänna frågor.

## **Startlistor**

Startlistor kommer anslås på tävlingsområdet och på SFIF hemsida för tävlingen.

## **Startupprop (Calling)**

10 min före utsatt starttid ska löpare finnas i startfällan, i anslutning till inläppet för aktiva på banan. I samband med att man släpps in i området sker kontroll att tävlingsdräkt bärs och att nummerlappen bärs korrekt. Stickprov av tävlingsskor kan komma att ske utifrån gällande regler enligt SFIF.

## **Tävlingskläder**

Tävlande ska bära reglementsenslig klubbdräkt.

## **Överdragskläder**

Överdragskläder kan under loppet förvaras på anvisad plats i startfällan. Kläderna hämtas åter efter målgång när passering sker ut genom målfällan.

## **Väskförvaring**

Under dagen kan väskor förvaras i tävlingsområdet mot uppvisande av nummerlapp.

## **Tidtagning och resultat**

Tidtagning sker elektroniskt av EQ Timing med stöd av måldomare för att säkerställa korrekt registrering vid målpassage. Resultatlistor anslås snarast i tävlingsområdet och därefter på Friidrottsförbundets och IFK Halmstads hemsidor. Resultatlistorna är preliminära fram tills protestmöjligheterna upphör.

## **Prisutdelning**

Prisutdelningar genomförs klassvis snarast efter att slutgiltiga resultat finns sammanställda. Prisutdelning sker i tävlingsområdet.

## **Servering**

IFK Halmstad erbjuder enklare servering i Tävlingscentrum.

## **Vätska**

Vatten för påfyllnad kommer att finnas i begränsat utbud i Tävlingscentrum. Vi hänvisar till omklädningsrummen alternativt att deltagare medtar egen dryck.

## Sjukvård

Sjukvårdare för enklare behov finns i tävlingsområdet. I övrigt hänvisas till SOS Alarm.

## Protest

Protester lämnas till sekretariatet snarast möjligt dock senast då sekretariatet stänger för dagen. Varje protest debiteras en avgift på 500kr som återfås om protesten godkänns.

## Dopingkontroll

Dopingkontroller kan komma att genomföras så medtag giltig ID-handling vilket är ett krav från dopingkontrollanter.

## Ledare och tränare

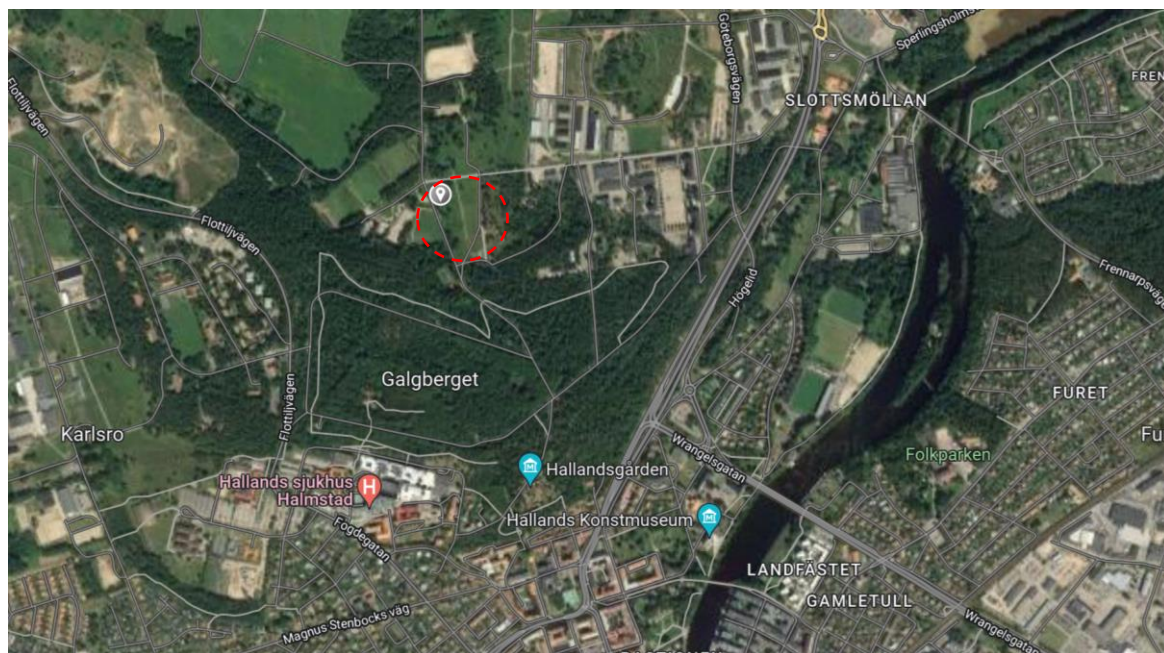
Ledare och tränare följer tävlingen från valfri plats men kommer inte ges tillträde till startfällan.

## Publik

Publik är välkommen i tävlingsområdet och längs större delen av bansträckningen. Inga särskilda begränsningar eller tillstånd krävs för publik men arrangören förutsätter att man följer de avgränsningar, anvisningar och uppmaningar som kommuniceras.

## Översiktsbild

Nedan visas översiktsbild över Halmstad där tävlingsområdet är inringat med streckad röd cirkel.



*Varmt välkomna och lycka till!*

Tävlingsledare Mattias Bramstång

Ordförande Anders Svensson

IFK Halmstad – Friidrott sedan 1895!

Livskraft

Gemenskap



Glädje

Kultur