



SVENSK FRIIDROTT



## ***PM VXO Ultrafest - VXO24h, VXO100k och Svenskt Mästerskap för seniorer och veteraner 23-24 april 2022***

Varmt välkomna till Svenskt Mästerskap och Ultralöpningsfest i Växjö 23-24 april 2022!

### **Tidsprogram**

22 april	Kl 18:00	Prerace middag på Teleborgs slott samt nummerlappsutdelning.
23 april	Kl 06:30-10:30	Nummerlappsutdelning tävlingsområdet
	Kl 08:00	Start VXO100k inklusive SM.
	Kl 11:00	Start VXO24h inklusive SM.
	Kl 22:00	Maximal tävlingstid för VXO100k.
24 april	Kl 11:00	Målgång VXO24h.

### **Åldersgräns**

För att delta i tävling måste deltagaren under året fylla minst 17 år, d.v.s. vara född 2005 eller tidigare.

### **SM-behörighet**

För att delta i SM måste löpare representera en förening som är medlem i Svenska Friidrottsförbundet. Vid osäkerhet om föreningen är medlem eller inte, använd denna sökfunktion: <https://idrottonline.se/SvenskaFriidrottsforbundet/foreningssock>  
Klubbtillhörighet måste vara angivet i anmälningsformuläret senast 10 dagar innan loppet (12 april).

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 [frida.lindstrom@friidrott.se](mailto:frida.lindstrom@friidrott.se) för information om hur ansökan om tävlingstillstånd för utländsk medborgare går till.

### **Vägbeskrivning**

Tävlingscentrum är beläget vid Trummens strand ca 3 km sydost om centrum och Växjö station. Det är enkelt att ta sig tills tävlingsområdet till fots eller med cykel på bilfria cykel/gångvägar, sök på Trummens badplats och följ östra sidan av Växjösjön förbi simhallen för att vid södra sidan av Växjösjön svänga av åt vänster mot Teleborgs slott.

För att ta sig till tävlingsområdet med kollektivtrafik är närmaste busshållplatser Trummenvägen och Skogsuddevägen, tid och plats för avgång respektive ankomst samt köp av biljett görs lättast

i appen Länstrafiken Kronoberg. För bilburna finns det gott om parkeringar inom LNU campusområde. Parkeringsanvisningar hittas på:

<https://lnu.se/globalassets/dokument---gemensamma/lokal--och-serviceavdelningen/campuskart/or/parkeringar-vaxjo2.pdf>

### **Omklädning**

Omklädningsrum och dusch finns i Olympen träningscenter Linnéuniversitetet, ca 400 m från tävlingsområdet (se karta nedan). Omklädningsrummen är öppna lördag kl 7-11 samt kl 16-21 och söndag kl 10-14. Övriga tider kan omklädningsrummen låsas upp av funktionärer.

### **Nummerlappar**

Nummerlappsutdelning sker på Teleborgs slott fredagen 22 april i samband med middag samt på tävlingsområdet lördag 23 april från kl 06 till start av 24 h 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 klubb's 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 under hela tävlingen.

### **Startlistor**

Officiella startlistor publiceras på hemsidan och smfriidrott.com 14/4. Anmälda i respektive lopp ses på [mittlopp.se](http://mittlopp.se).

### **Egna bord och tält**

Arrangören tillhandahåller begränsat antal bord som kommer att stå uppställda på tävlingsområdet/varvningen vid båda banorna. Önskar löparen ha med eget bord finns även möjlighet till uppställning av detta på tävlingsområdet. Det finns gott om plats för egna tält på tävlingsområdet. Arrangören tillhandahåller ett tält för tillfälligt väderskydd.

### **Mat och dryck**

Arrangörens energibord är placerade på tävlingscentrum vid varvning och erbjuder service till löparna i VXO100k och VXO24h dygnet runt. Här serveras sportdryck från UMARA, kranvatten, kolsyrat vatten, kaffe, cola, chips, saltgurka, smörgås, frukt, godis, med mera. Varm mat serveras till 24 h löparna ca var 6:e timme.

Om specialkost önskas skickas mail om detta till [vxo24h@vaxjoloparklubb.nu](mailto:vxo24h@vaxjoloparklubb.nu) senast 13 april.

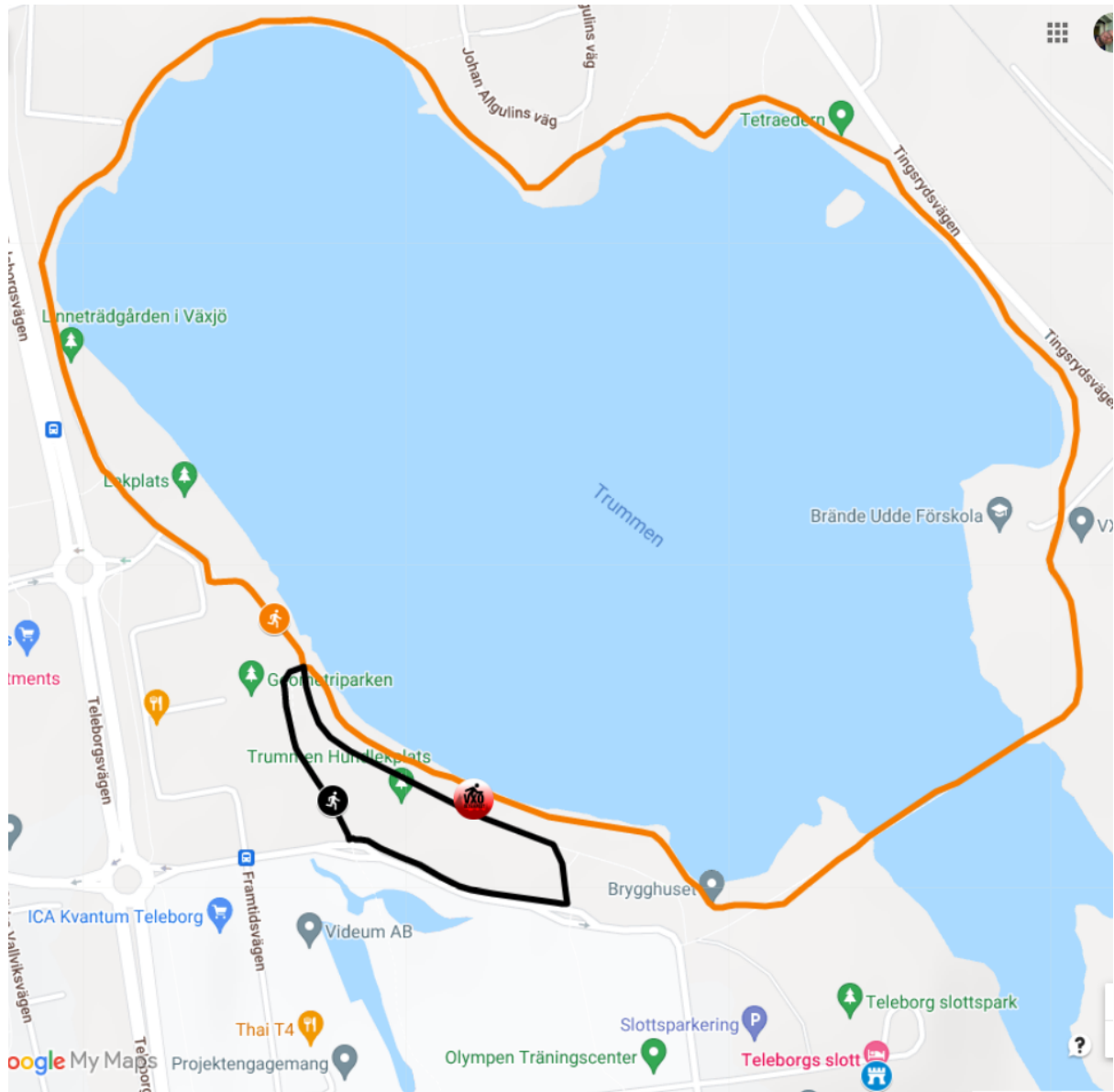
### **Banorna**

För beskrivning och kartor var god se <https://runvxo.se/ultrafest/#banskiss> .Kontrollmätning av banorna utfördes 10 april av Förbundsbanmätare Henric Dernegård.

VXO100k: Varvbana på 3235 m runt sjön Trummen, vilket innebär knappt 31 varv. Banan har partier som inte är belysta, så efter kl 20:30 (efter 12,5 h löpning) så rekommenderas pannlampa.

VXO24h: Varvbana där 1 varv mäter 821 m. 100 miles passeras efter 196 varv. Varvbyte sker ca var 6:e timme. När tävlingen är slut ljuder en slutsignal och man stannar då omedelbart där man befinner sig och inväntar banmätare som mäter hur långt man har kommit på sista varvet samt samlar in chip. Hela 24-timmarsbanan är belyst, men tillgång till pannlampa i tävlingsområdet rekommenderas.

Kartor över banorna och tävlingsområdet:



### Start och tävlingsgenomgång

Tävlingsgenomgång sker 15 min innan respektive start. Samlingsplats för båda loppen är start/varning för 24 h banan. Vi går gemensamt till startplatsen för 100 km loppet.

### Löpregler

Alla löpare har rätt att gå/springa på innerbana, passering sker på yttersidan. Det är inte tillåtet att gå eller springa i bredd. Visa respekt och hänsyn till andra löpare genom att följa reglerna. 24 h banan är endast tillgänglig för löparna. 100 km banan är inte avspärrad för allmänheten men information finns runt om banan för att uppmärksamma fotgängare och cyklister om att tävling pågår, det är dock viktigt att som löpare vara medveten om detta.

### 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/Regler/Skoregler> och World Athletics Shoe Compliance List.

Vi följer IAUs riktlinjer gällande användande av hörlurar under tävling. Dessa säger att det är tillåtet på 24-timmarslopp (och längre) om banan är fri från trafik. Alltså är det förbjudet att använda hörlurar på 100 km-loppet, men tillåtet på 24-timmarsloppet.

### **Toaletter**

Det finns tillfälliga toaletter på tävlingsområdet.

### **Tidtagning och resultatvisning**

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

Resultat kommer att uppdateras online löpande under hela tävlingen och också presenteras i möjligaste mån på TV-skärmar i anslutning till tävlingsområdet.

### **Prisutdelning och medaljer**

Samtliga deltagare tilldelas VXO Ultrafest medalj. SM tecken till de tre främsta i respektive senior och veteranklass. Pris till de tre främsta dam- respektive herrlöparna i VXO24 och VXO 100k. Prisutdelning sker så snart som möjligt efter varje klass är avslutad.

### **Livesändning och liveresultat**

Liveresultat kommer att kunna följas via [my.raceresult.com](https://my.raceresult.com).

Fullständiga resultat kommer att publiceras på <https://runvxo.se/ultrafest/#> och <https://friidrott.smfriidrott.com/tavling/sm-100km-och-24h-2022>

### **Dopingprov**

Kommer att utföras i enlighet med SFIF och RF antidopingpolicy vid svenskt mästerskap och vid eventuellt svensk rekord.

Växjö Löparklubb 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 och hjärtstartare finns i närliggande lokal. Vid behov, till exempel vid allvarigare åkomma anordnas transport till centrallasarettet i Växjö ca 3 km från tävlingsområdet.

### **Miljö och hållbarhet**

Växjö är en kommun med stort miljöfokus och hållbarhet är ett ledord för kommunen likväl som för Växjö löparklubb och vid våra arrangemang. Tävlingscentrum ligger centralt med bra möjligheter för deltagare, publik och funktionärer att ta sig dit till fots, med cykel eller kollektivtrafik. I samtliga evenemang jobbar vi hårt för att minska engångsprodukter, källsortera, erbjuda ekologiska alternativ och lokalproducerade varor. Vi uppmantrar samtliga löpare att ha med egen mugg/kåsa för att spara på pappersmuggar och miljön.



**Prioritet** Finans

**Scandic**

**ATEA**



**CRAFT** ::::

**Folksam**



**MICROPOWER GROUP**<sup>TM</sup>  
POWERFUL SOLUTIONS PARTNER