



**PM**

## ***VXO Ultrafest - VXO24h och Svenskt Mästerskap i 24-timmarslöpning för seniorer och veteraner 29-30 april 2023***

Varmt välkomna till Svenskt Mästerskap och Ultralöpningsfest i Växjö 29-30 april 2023!

### **Tidsprogram**

|          |                |                                                              |
|----------|----------------|--------------------------------------------------------------|
| 28 april | Kl 18:00       | Prerace middag på Teleborgs slott samt nummerlappsutdelning. |
| 29 april | Kl 07:30-10:30 | Nummerlappsutdelning tävlingsområdet                         |
|          | Kl 10:00       | Start VXO Frontyard                                          |
|          | Kl 11:00       | Start VXO24h (SM i 24-timmarslöpning)                        |
| 30 april | Kl 11:00       | Målgång VXO24h                                               |

### **Åldersgräns**

För att delta i tävlingen måste deltagaren under året fylla minst 17 år, dvs. vara född 2006 eller tidigare.

VSM i 24-timmarslöpning har fullständig klassindelning i 5-årsklasser från M35 respektive K35 till M80 respektive K80.

### **SM-behörighet**

För att delta i SM måste löpare representera en förening som är medlem i Svenska Friidrottsförbundet. Register över medlemsklubbar hittas här:

<https://www.rf.se/om-riksidrottsforbundet/hitta-inom-idrottsrorelsen>

Klubbtilhörighet måste vara angivet i anmälningsformuläret senast 10 dagar innan loppet (18 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 [hanna.strindhag@friidrott.se](mailto:hanna.strindhag@friidrott.se) för information om hur ansökan om tävlingstillstånd för utländska 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/campuskartor/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 9-18 samt söndag kl 8-15. Övriga tider går vi i gemensam trupp varje heltimme (19, 20, ..., 07) för den som vill duscha. Samling bakom sekretariatet vid dessa tillfällen.

### **Nummerlappar**

Nummerlappsutdelning sker på Teleborgs slott fredagen 28 april i samband med middag samt på tävlingsområdet lördag 29 april från kl 07:30 fram till start av 24h-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 klubbens 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 på framsidan av kroppen under hela tävlingen.

### **Startlistor**

Officiella startlistor publiceras på hemsidan och [smfriidrott.se](https://smfriidrott.se) 20/4. Anmälda i respektive lopp ses på [mittlopp.se](https://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 ett eget bord finns det även möjlighet till uppställning av detta på tävlingsområdet. Området för placering av egna bord och tält är märkt med "Supportzon" och är en del av tävlingsområdet inom vilket det är tillåtet med langing av mat och dryck. Arrangören tillhandahåller ett tält för tillfälligt väderskydd.

### **Mat och dryck**

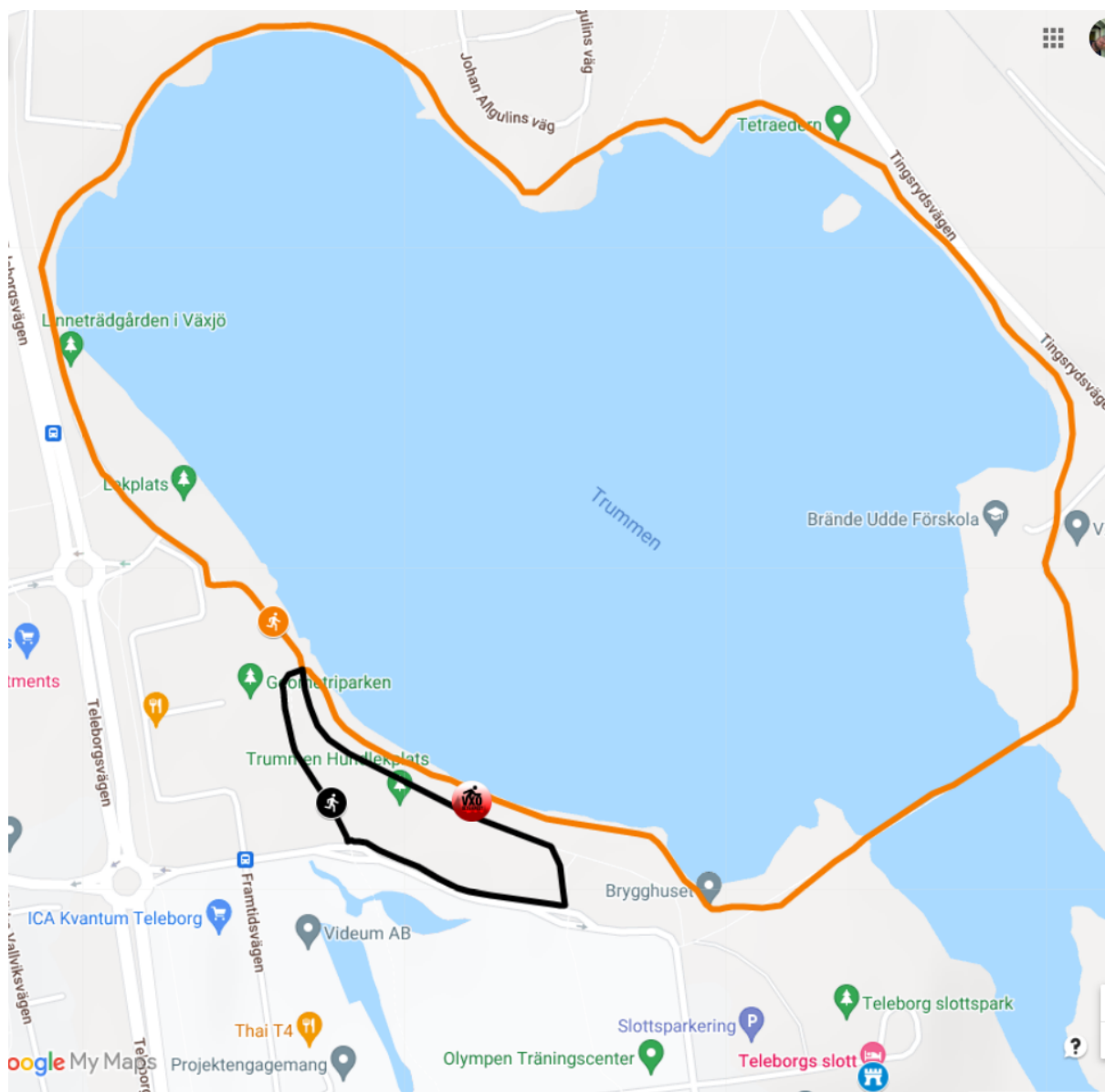
Arrangörens energibord är placerade på tävlingscentrum vid varvning och erbjuder service till löparna i VXO24h dygnet runt och VXO Frontyard under tävlingstiden. Här serveras sportdryck från UMARA, kranvatten, kolsyrat vatten, kaffe, cola, chips, saltgurka, smörgås, frukt, godis, med mera. Varm mat serveras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

### **Banorna**

För beskrivning och kartor se <https://runvxo.se/ultrafest/#banskiss>

Kontrollmätning av banorna utfördes 10 april 2022 av Förbundsbanmätare Henric Dernegård.

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 24h-banan är belyst, men tillgång till pannlampa i tävlingsområdet rekommenderas.



**VXO 24H**

**VXO Frontyard**

**Tävlingsarena**

**KARTA**

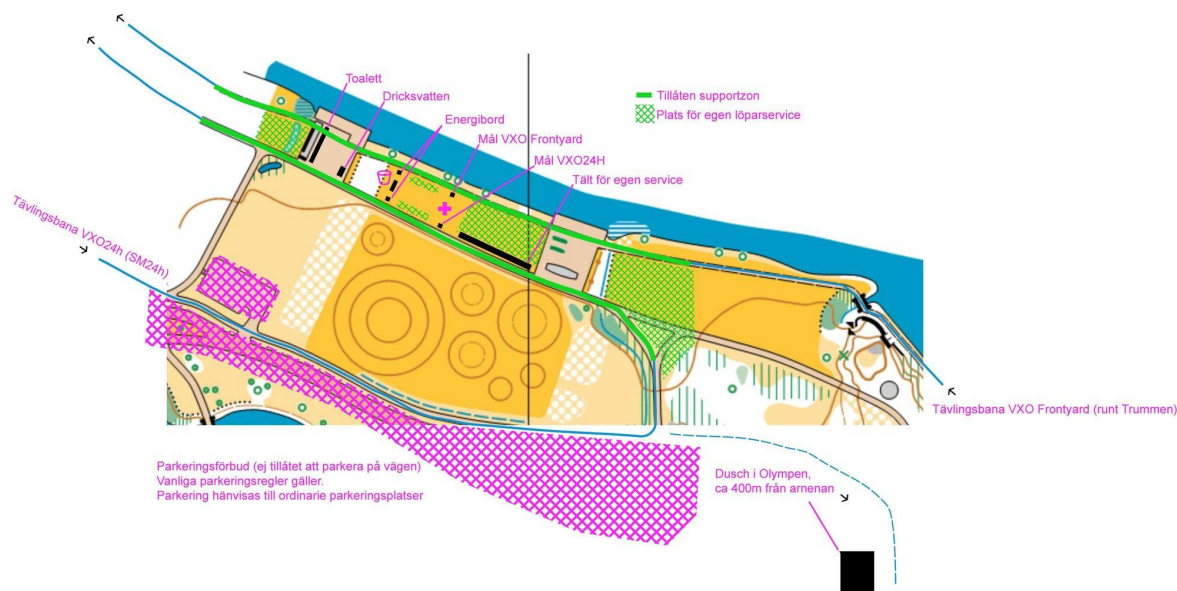
### Start- och tävlingsgenomgång

Tävlingsgenomgång sker 15 min innan respektive start. Samlingsplats för båda loppen är start/varvning för 24 h banan.

### Löpregler

Alla löpare har rätt att gå/springa på innerbana, passering sker på ytersidan. Det är inte tillåtet att gå eller springa i bredd. Visa respekt och hänsyn till andra löpare genom att följa reglerna. 24h-banan är endast tillgänglig för löparna. Frontyard-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.

Under 24-timmarsloppet är det tillåtet att lämna banan inom utmärkta supportzoner (se karta nedan), och om man lämnar tävlingsområdet ska sekretariatet meddelas innan man lämnar. Löpningen ska sedan återupptas på samma punkt som banan lämnades. Det är tillåtet att ta emot langning från support under loppet inom utmärkta supportzoner, men supporten ska stå still under langning och får inte springa med löparen. Tävlingen följer SFIFs Tävlingsregler för friidrott. Aktuell regelbok hittas här: <https://www.friidrott.se/media/lqxnjtl2/regelboken2022.pdf>



### 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-landslag/tavling/regler-bestammelser/regler/skoregler/> och World Athletics Shoe Compliance List.

Vi följer IAU:s riktlinjer gällande användande av hörlurar under tävling. Dessa säger att det är tillåtet på 24h-lopp (och längre) om banan är fri från trafik, vilket är fallet i denna tävling. Dock är det inte tillåtet att erhålla hjälp genom kommunikation med telefon som man bär med sig.

### Toaletter

Det finns tillfälliga toaletter på tävlingsområdet.

### Tidtagning och resultatvisning

Tidtagning sker med hjälp av chip som fästs runt fotleden. Viktigt att placera chipet korrekt för att säkert få registrering vid varje varvpasering. 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 veteranklasser i 24-timmarsloppet. Pris till de tre främsta dam- respektive herrlöparna i VXO24.

### **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://www.smfriidrott.se/sm-vsm-24h-2023/>

### **Dopingprov**

Kan komma 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 sekretariatet. 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 uppmuntrar samtliga löpare att ha med egen mugg/kåsa för att spara på pappersmuggar och miljön.

### **Övrigt**

Loppet har klassning "Bronze label" hos IAU (International Association of Ultrarunners).





**Prioritet** Finans

**Scandic**

**ATERA**



**CRAFT** ::

**Folksam**



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