



SVENSK FRIIDROTT



***PM VXO Ultrafest - VXO24h, VXO100k och Svenskt Mästerskap
för seniorer och veteraner samt SM i gång; 35 km Män senior
och 20 km Kvinnor senior 27-28 april 2024***

Varmt välkomna till Svenskt Mästerskap och Ultralöpningsfest i Växjö 27-28 april 2024! I år anordnar vi även senior-SM i gång!

Tidsprogram

26 april	Kl 18:00	Pre race middag på Teleborgs slott samt nummerlappsutdelning.
27 april	Kl 06:00-10:30	Nummerlappsutdelning tävlingsområdet
	Kl 08:00	Start VXO100k inklusive SM.
	Kl 09:00	Start SM Gång 35 km M senior
	Kl 10:00	Start SM Gång 20 km K senior
	Kl 11:00	Start VXO24h inklusive SM.
	Kl 22:00	Maximal tävlingstid för VXO100k.
28 april	Kl 11:00	Målgång VXO24h

Åldersgräns

För att delta i tävlingen måste deltagaren under året fylla minst 17 år, dvs. vara född 2007 eller tidigare.

VSM i 24-timmarslöpning respektive 100 km 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>

Klubbtillhörighet måste vara angivet i anmälningsformuläret senast 10 dagar innan loppet (17 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 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/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 7-21 samt söndag kl 7-15. Övriga tider går vi i gemensam trupp varje heltimme (22, 23, ..., 06) för den som vill duscha. Samling bakom sekretariatet vid dessa tillfällen.

Nummerlappar

Nummerlappsutdelning sker på Teleborgs slott fredagen 26 april i samband med middag samt på tävlingsområdet lördag 27 april från kl 06:00 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

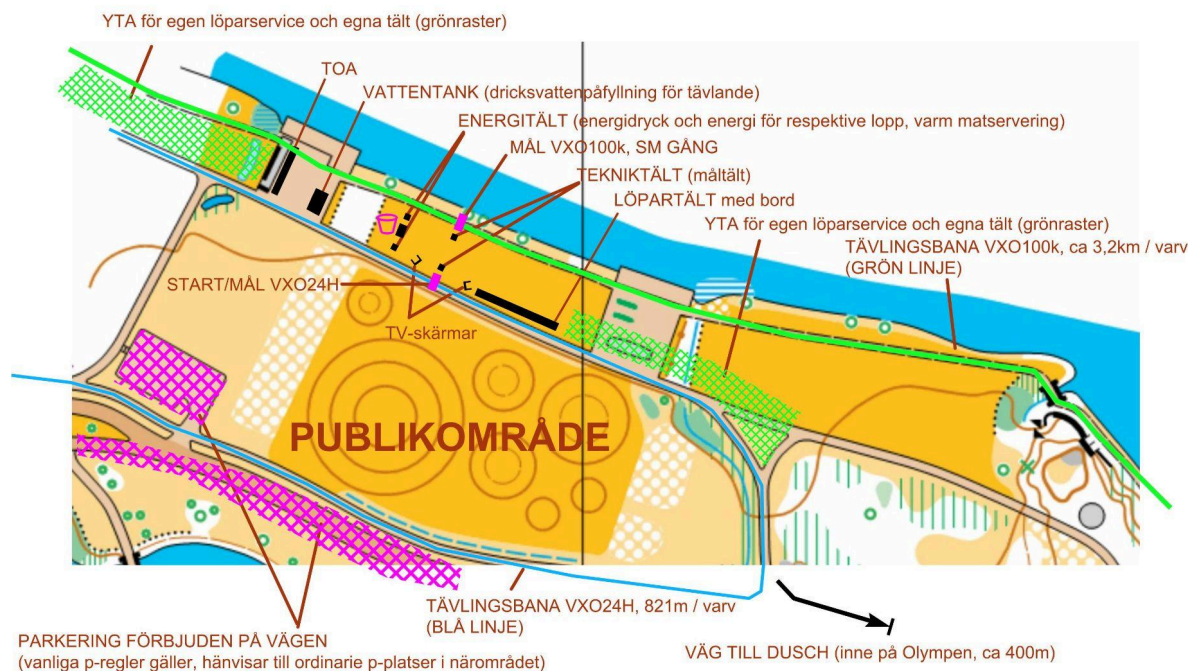
Det är en rekommendation för SM-deltagare att bära sin klubbens tävlingsdräkt under så stor del av loppet som möjligt. Annars lämpligtvis neutral dräkt i färger som följer klubbens färgsättning för igenkänning. Nummerlappen ska bäras synlig på framsidan av kroppen under hela tävlingen.

Startlistor

Officiella startlistor publiceras på hemsidan. Anmälda i respektive lopp ses på 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 100k 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.

För 100 km-löparna och gångarna erbjuds även en vätskestation med vatten och sportdryck strax före tetraeden (se karta nedan), cirka halvvägs in på varvet.

Banorna

Kontrollmätning av banorna utfördes den 10 april 2022 av förbundsbanmätaren 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) rekommenderas pannlampa.

Gång SM 20 km: Varvbana enligt VXO100k, startpunkt ca 600 m innan varvning och därefter 6 hela varv.

Gång SM 35 km: Varvbana enligt VXO100k, knappt 11 varv, startpunkt ca 600 m efter varvning.

VXO24h: Varvbana där 1 varv mäter 821 m. 100 miles passeras efter 196 varv. Byte av löpriktning 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.

Tävlingsarena KARTA



[BANSKISS OCH KARTA \(LÄNK\)](#)

Start- och tävlingsgenomgång

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

Vi går gemensamt till starten för 100k, SM gång 35 km och SM gång 20 km.

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. 24h-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.

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/lgxni12/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 IAUs riktlinjer gällande användande av hörlurar under tävling. Dessa säger att det är tillåtet på 24h-lopp (och längre) om banan är fri från trafik. Alltså är det förbjudet att använda hörlurar på 100 km-loppet, men tillåtet på 24-timmarsloppet.

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 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 Ultrafestmedalj. SM-tecken till de tre främsta i respektive senior- och veteranklasser i 24-timmarsloppet och 100 km-loppet. Pris till de tre främsta dam- respektive herrlöparna i VXO24 och VXO100k. SM-tecken till de tre främsta i respektive seniorklass för gång.

Livesändning och liveresultat

Liveresultat kommer att kunna följas via my.raceresult.com.

Fullständiga resultat kommer att publiceras på <https://runvx.se/ultrafest/#>

Dopingprov

Svensk Friidrott arbetar för en dopingfri idrott och dopingprover kan därför genomföras i samband med tävlingen. Vid svenskt rekord är det löparens skyldighet att kontakta antingen dopingkontrollfunktionär på plats eller rekordjouren (telefon 08-58626040) för att säkerställa att dopingprov kan lämnas på tävlingsdagen eller under efterföljande dygn.

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 centralasarettet 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

VXO100k har klassning "Bronze label" hos IAU (International Association of Ultrarunners).

VXO24h har klassning "Silver label" hos IAU (International Association of Ultrarunners).





SVENSK FRIIDROTT



Prioritet Finans

Scandic

ATEA



MICROPOWER GROUPTM
POWERFUL SOLUTIONS PARTNER

Sundström   folkspel

CRAFT  **Folksam** 

UMARA



V
Ä
X
J
LÖPARKLUBB 



**Växjö
kommun**