

Start-PM SM 100km 4 juli 2021 Halmstad

Äntligen! Det är dags för SM 100km och vi tillsammans ska göra en så bra tävling som möjligt! Det ska bli en bra dag att minnas! Vi ses på Sannarps IP (Spikgatan), norr om Halmstad Arena.

Detta PM ska läsas i kombination med de två bilderna som visar tävlingsområdet (översiktsbild och detaljbild).

- kl. 06.45 Tävlingsområdet öppnar för utdelning startkuvert (nr-lapp och säkerhetsnålar) i depåområdet.
- kl. 07.00 Depåområdet iordningställt och personliga bordsytor tilldelas (ej eget val).
- kl. 07.45 Information i depåområdet om tävling, samt startförfarande (max 5 minuter).
- kl. 07.58 Samling vid startlinje.
- kl. 08.00 START
- kl. 11.45 Samling i depåområdet för information inför start 50km.
- kl. 12.00 Start 50km
- kl. 16.00 Prisutdelningar påbörjas och sker efterhand i respektive klass. Speaker meddelar tider och samlingsplats under dagen.
- kl. 21.00 Tävlingsklass SM 100km stänger.
- kl. 22.00 Målet stänger för samtliga klasser.



Restriktioner Covid-19

De rådande restriktionerna är inte svåra att uppfylla men det kräver att deltagare, supportere och funktionärer samspelar, så låt oss alla visa respekt och hänsyn för varandra. För de som själva vill höja sin hygien rekommenderar vi att ni har med handsprit och planerar ert eget depåbord med omsorg. De som anmält **egen support** (1st) kommer beredas möjlighet för det.

Omklädning

Omklädning sker i Kombihallen i tävlingsområdets norra område. Öppet från 06.30 till 23.00.

Nummerlappar

Delas ut i depåområdet före start. Vita nummerlappar för 100km och blåa nummerlappar för 50km. SM 100km börjar på serienummer 1 och öppen klass 100km börjar på serienummer 201. Öppen klass 50km börjar på serienummer 301.

Förvaring

Förvaring sker i första hand i omklädningsrum eller under depåbord. Vi uppmuntrar att ni själva löser förvaring på så vis att ni inte tar med värdesaker till tävlingsområdet eller att supportere

kan ansvara för sådana saker. För den som inte klarar lösa sin förvaring av värdesaker på egen hand kommer arrangören vara behjälplig.

Uppvärmning

För löpare som startar 08.00 hänvisar vi uppvärmning till tävlingsbanan. För löpare som startar 12.00 hänvisar vi uppvärmning till intilliggande gång och cykelvägar utan att störa pågående tävling.

SM-regler

Reglerna för skor på SM är generellt hårt uppstyrda men för 100km gäller ”landsvägs-skoregler” vilka innehåller få begränsningar. I princip är alla skor tillåtna, men om någon är orolig för sin modell hänvisar vi till *World Athletics Shoe Compliance List*, (i princip gäller att skosulan maximalt mitt på hälen inte får vara tjockare än 40mm med alla sulor). Samtliga deltagare ska vara beredda att ange och uppvisa sin tävlingssko.

Regler för underlag enligt regelverk (punkt 4.3.1.1) medför att ett SM 100km ska ha permanentbelagt underlag vilket oftast innebär asfalt. Med anledning av begränsade möjligheter av Covid-19 att genomföra SM på uteslutande landsväg gör arrangören ett avsteg från asfalterat underlag och anser att de 400 meter som löps på tartan möter de grundläggande kraven på permanentbelagt underlag.

Regler för kilometerskyltar ska enligt regelverk (punkt 2.8.1) finnas vid varje kilometer. Detta är något arrangören gör avsteg från då varje varv är 975 meter långt.

Regler för klubbtilhörighet kräver att löpare i SM-klass tillhör en förening registrerad hos Friidrottsförbundet. De löpare som anmält sig för en oregistrerad klubb kommer flyttas till öppen klass.

Startlistor

Presenteras på tävlingens hemsida och är slutliga 2/7 klockan 18.00.

Tidtagning

Elektronisk tidtagning sker och vid varje passage av mållinjen kommer en skärm att visa gällande distans och tid. Arrangören kommer förvarna inför målgång så det inte uppstår missförstånd om antal fullföljda varv.

Arrangörens depåbord

På arrangörens depåbord erbjuds sportdryck (UMARA), vatten, Coca-Cola och kaffe samt ätbart småplock så som bananer, kex, russin, nötter, chips, saltgurka och lite godis. Vi kommer fylla på proviant under tävling så lämna önskemål om ni saknar något.

Prisceremonier

Prisceremonier för SM sker snarast möjligt men tidigast kl. 16.00. För veteranklasserna kommer vi i de fall väntan bedöms bli lång att hantera pristagare enskilt.

Medaljer och diplom

IFK Halmstad delar ut SM-medaljer i tre valörer samt veteranklassmedaljer enligt regelverk gällande för åldersindelning och eventuella sammanslagningar av klasser.

Samtliga deltagare som fullföljer tävlingen oavsett klass tilldelas ett diplom.