

Semesterhalvmaran, Sommarmilen och Solruset 2023

PM och tävlingsinformation



Föranmälan

Via [RaceID.com](https://www.raceid.com) fram till fredagen den 7/7 kl 23:59.

Efteranmälan

På plats på tävlingsdagen.

Klasser

Sommarmilen: Motionsklasser M och K.
Semesterhalvmaran: Tävlingsklasser M, M40, K och K40 samt motionsklasser M och K.

Start och mål

Start- och målområdet är beläget vid Torps Herrgård mellan Kumla och Fjugesta drygt 2 mil utanför Örebro. Karta för vägbeskrivning finns på hemsidan.

Nummerlappar

Hämtas ut i anslutning till start- och målområdet från ca kl 16:00.

Starttider

Kl 16:30 (ca) för knatteloppet Solruset

Kl 17:45 för Sommarmilen

Kl 18:00 för Semesterhalvmaran

Resultat

Liveresultat på [RaceID.com](https://www.raceid.com). Resultatlista kommer också att finnas i start- och målområdet samt på hemsidan efter loppet.

Observandum

Allt deltagande sker på egen risk. Tänk på att det kan vara rejält varmt (vi har haft upplagor av Semesterhalvmaran och Sommarmilen där det varit ca 30 grader varmt vid start) så se till att fylla på rikligt med vätska inför och under loppet.

Banan - Solruset

Banan mäter ca 1 km och går genom lättlöpt parkmiljö vid Torps herrgård.

Banan - Sommarmilen

En envarvsbana med inslag av både asfalt (ca 65%) och grusväg (ca 35%). Banan mäter 10.000 meter och är kontrollmätt av legitimerad banmätare Bertil Sundin.

Banan - Semesterhalvmaran

En tvåvarvsbana med inslag av både asfalt (ca 60%) och grusväg (ca 40%). Banan mäter 21097,5 meter och är kontrollmätt av legitimerad banmätare Bertil Sundin.

Detaljerade banskisser för Sommarmilen och Semesterhalvmaran samt banornas Stravasegment och höjdprofiler finns på hemsidan.

Observera att stora delar av Sommarmilen och Semesterhalvmaran sker på allmän väg. Löpning sker på vänster sida av vägen. Vid tre respektive fyra tillfällen kommer löparna att korsa allmän väg. Vid dessa platser finns flaggvakter utplacerade i syfte att ledsaga löparna. Flaggvakterna har inte rätt att hindra eller dirigera övrig trafik. Observera att löpare har väjningsplikt gentemot bilar.

Service längs banan

Längs banan finns två respektive fem vätskestationer där det serveras vatten och Umara sportdryck. Vid vätskestationerna kommer det även att finnas svampar i kallvatten att fräscha upp sig med. Efter ca 13,5 km (gäller Semesterhalvmaran) finns också en kallvattendusch att springa igenom.

Semesterhalvmaran, Sommarmilen och Solruset 2023

PM och tävlingsinformation



Medalj

Alla fullföljande får vår egendesignade medalj efter målgång.

Priser

Hederspriser till de främsta i tävlingsklasserna. Lottade priser i motionsklassen. De lottade priserna kommer att finnas på ett prisbord i målområdet. Prisutdelningen av hederspriser sker ca kl 20:00 i anslutning till målområdet.

Sjukvård

Sjukvårdspersonal kommer att finnas i anslutning till start- och målområdet.

Servering

I anslutning till start- och målområdet kommer det att finnas kaffe, dricka, hamburgare, korv m.m. till försäljning.

Parkering

Gott om parkeringsplatser finns i anslutning till start- och målområdet.

Omklädning

Det finns tillgång till toaletter, omklädningsrum och ett fåtal duschar i anslutning till start- och målområdet.

Maxtid

För Semesterhalvmaran finns en maxtid vid varvningen vid Torps herrgård efter ca 11,4 km. De som ej passerat där kl 19:30, alltså 1h30minefter start, kommer att plockas av banan.

Om du tvingas bryta

Om du mot förmodan skulle tvingas bryta loppet ta dig då till närmaste vätskestation eller till start- och målområdet för att meddela detta och få hjälp av våra funktionärer.

Kontakt och information

Har du några frågor är du varmt välkommen att kontakta tävlingsledare Jonatan Palm på telefonnummer 073-681 78 47 eller via e-post: tavlingsledare@lkgranslost.se

Semesterhalvmaran, Sommarmilen och Solruset 2023

PM och tävlingsinformation



Områdeskarta över start- och målområdet

