



Terräng-SM 2024 Jönköping

PM och Tidsprogram 26-27 oktober

TIDSPROGRAM

Lördag 26/10	Starttid	Prisutdelning
K60 och äldre – 4 km	10.30	14.15
M60 och äldre – 4 km	11.00	14.15
K35-K55 – 8 km	11.30	14.15
M35-M55 – 8 km	12.30	14.15
F15/16/17 + Para-SM F17 – 4 km	13.30	16.00
P15/16/17 + Para SM P17 – 4 km	14.00	16.00
KS + Para-SM KS – 4 km	15.00	16.00
MS + Para-SM MS – 4 km	15.30	16.00
Söndag 27/10		
F19 – 6 km	10.30	11.45
P19 – 6 km	11.15	11.45
K/K22 – 10 km	12.30	14.15
M/M22 – 10 km	13.30	14.15

TÄVLINGSPLATS

Tävlingsområdet är beläget på Rosenlundsbankarna utanför Elmia mässområde.

Parkering sker utanför Elmia och Husqvarna Garden. Skyltat efter avfart 99 Österängen från E4. Observera att parkeringsplatserna är avgiftsbelagda.

Från järnvägsstation (Juneporten) tar man busslinje 1 till hållplats Elmia, därefter är det promenadvägen ca 400 m till start och målområde. Observera att vägarbeten kan påverka busslinjer. Se mer på www.jlt.se inför resa.

Karta över tävlingsområdet finns [här](#).

BANA OCH UNDERLAG

Underlaget är gräs över hela banvarvet med undantag för några passager av grusvägar. Banskiss finns [här](#). Det går också att se en [film över banan](#) från en provlöpning i våras (dock utan rätt sträckning i början och slutet).

SKOREGLER

Varje aktiv är ansvarig att använda skor som är godkända för tävling, detta betyder att skomodellen måste finnas med i den senaste versionen av [World Athletics Approved Shoe List](#) och sultjockleken får inte vara mer än 40 mm för vanliga skor och 25 mm för spikskor. För veteraner gäller 40 mm sultjocklek för vanliga skor och 30 mm sultjocklek på spikskor då man tävlar i veteranklass (oavsett om skorna finns med på listan eller ej). Iläggsulor eller hällilägg är tillåtna vid medicinska skäl. Om sådant ilägg gör att sulan överskrider gränsvärdena för tillåten tjocklek måste de medicinska skälen kunna styrkas med intyg från läkare eller fysioterapeut som den tävlande ska visa upp vid nummerlappsutdelning.

Vi rekommenderar spikskor. I princip hela banan är på gräsunderlag (förutom ett par mycket korta partier grus) och kommer kunna springas med spikskor.

OMKLÄDNING OCH DUSCH

Omklädning och dusch finns i Jönköpings Curlinghall som ligger i direkt anslutning till tävlingsområdet. **Observera att det är extremt viktigt att inte dra in smuts i hallen, skor ska torkas av eller tas av i samband med inträde i hallen.**

Arrangören tar inget ansvar för lämnade saker i omklädningsrummen. Vid starten finns ett tält för överdragskläder.

TÄVLINGSKLÄDER

Tävlande ska bära reglementsenlig klubbdräkt.

RESULTAT

Resultat anslås på tävlingsplatsen löpande under tävlingarna. Preliminära resultat kommer också gå att följa på <https://my.raceresult.com/295594/results>. Slutliga resultat sätts upp på anslagstavla på tävlingsplatsen.

LAGTÄVLING

Lagtävlingar genomförs i samtliga individuella klasser, dock slås följande klasser ihop i gemensamma lagtävlingar över klassgränserna: F15-F17, P15-P17, K22-K (10 km), M22-M (10 km), K35-K55, K60-, M35-M55, M60-. I samtliga klasser genomförs lagtävling där lagets resultat utgörs av den sammanlagda placeringssiffran för föreningens tre bästa löpare. Deltagare i paraklass kan räknas in i lagtävlingen. Placeringssiffran räknas utifrån löpares faktiska placering i loppet, oavsett om de löpare som kommit först i mål deltar i lagtävling eller inte. Om två lag slutar på samma sammanlagda placeringssiffran kommer det lag före vars tredje löpare har bäst placering. Medaljer i lagtävling tilldelas även föreningens fjärde och femte löpare enligt resultatlistan. Om föreningen har minst åtta fullföljande löpare räknas den sammanlagda placeringssiffran för löpare 6-8 från klubben som resultat för klubbens andralag, där även föreningens eventuellt nionde och tionde löpare kan räknas in i laget och tilldelas SM-medalj.

SJUKVÅRD

Sjukvård genom Röda Korset kommer att finnas på plats på tävlingsområdet.

NUMMERLAPPAR, AVPRICKNING OCH UPPROP

Uthämtning av nummerlappar sker vid start- och målområdet och gäller som avprickning. Uthämtning sker individuellt senast 60 minuter före start.

Tider för uthämtning:	Lördag	08.30-15.20	Tävlingsområdet
	Söndag	08.30-12:55	Tävlingsområdet

Nummerlappar till söndagens tävlingar lämnas endast ut på söndag. Tävlrar du i flera klasser måste du hämta ut en ny nummerlapp för VARJE klass. Nummerlappar skall bäras på bröstet och reklamen får INTE vikas in. Veteraner och klasserna 15-17 år samt 22 år har även en "klassnummerlapp" som ska fästas på ryggen. "Upprop" sker 15 min före start vid inläppet till startområdet.

EFTERANMÄLAN

Efteranmälan sker vid start- och målområdet och görs endast mot betalning kontant eller med Swish. Avgiften är 530 kr för seniorer och veteraner, 430 kr för juniorer och ungdomar. Det är möjligt att efteranmäla sig fram till och med 60 minuter innan start i anslutning till nummerlappsutlämningen.

PRISUTDELNING

Priser delas ut till de tre främsta i varje klass samt till de tre bästa lagen och sker enligt tider som står i samband med tidsprogrammet.

VÄTSKA

Vatten serveras efter målgång samt vid varvning för de som springer 8 respektive 10 km.

PROTESTER

Protest ska göras muntligt till måldomare (grenledare), eller sekretariatet inom 30 minuter från det resultatet kungjorts. Måldomarens (grenledarens) beslut (oförändrat eller ändrat) kan överklagas skriftligt till tävlingsjuryn. Den skriftliga överklagan ska vara inlämnad till sekretariatet inom 30 minuter från det måldomarens (grenledarens) beslut. I samband med skriftlig överklagan lämnas en deposition via Swish på 400:- för ungdom/junior och 500:- för senior.

DOPINGKONTROLL

Dopingkontroll kan komma att genomföras under tävlingen.

SERVERING

Servering av enklare förtäring kommer att ske i curlinghallen och på tävlingsområdet.

UPPLEV JÖNKÖPING

Kolla vad som händer i Jönköping [här](#).

KONTAKT

IKHP Huskvarna Friidrottssektion

E-post: friidrott@ikhps.se

Telefon: 070-952 47 94 (Anders, tävlingsledare)

070-173 19 18 (Madeleine)

LOKALA PARTNERS



SVENSKA FRIIDROTTSFÖRBUNDETS SPONSORER

