

# SILVERLEDEN PÅ 1 DAG

## Lördag 1/7 2017 – Information/PM

Vi som försöker få ihop detta hälsar er välkomna till Silverleden på 1 dag 2017.

**Start/mål:** Hurtigtorpet, Mogrensvägen 3, Hällefors. Sekretariatet öppnar 06.30.  
Gemensam **start 08:00**  
Målet stänger kl 20, vilket innebär att maxtiden är 12 timmar.

**Omklädning:** Omklädningsrummen är öppna från klockan 06.30. (Möjlighet till dusch och bastu.)

**Startkuvert:** Innehåller nummerlapp, karta, sportidentpinne, viktiga telefonnummer.  
Startkuverten kan hämtas fredag kväll kl 18-21, vid Hurtigtorpet och från kl 06.30 vid start/mål på tävlingsdagen.

**Nummerlapp:** Skall bäras väl synlig framifrån.

**Tidstämpling:** Kommer att ske med sportidentpinne.

Stämpling görs vid följande punkter längs Silverleden:

Samtliga åtta vätskekontroller, vid start och slut på bergspriset samt förvarning (ca 1-2 km före mål), mål och sedan utstämpling/registrering vid Hurtigtorpet.

Dessa platser är markerade med en gul skylt samt röd-vitt snitselband.

Det finns möjlighet att provstämpla vid startplatsen, om du känner dig osäker på hur det fungerar så fråga gärna någon av funktionärerna vi nummerlappsutdelningen.

Ej återlämnad sportidentpinne ersätts av deltagare med 400 kr.

OBS!

**Utstämpling:** Registrering efter avslutad runda måste göras av alla deltagare vid målet i Hurtigtorpet. Där ska även sportidentpinnen som lånats lämnas tillbaka.

I undantagsfall kan sportidentpinnen lämnas till annan funktionär (Crew) vid någon av vätskekontrollerna.

Detta är viktigt för att arrangören ska veta att alla har kommit tillbaks efter en skön dag på Silverleden.

Efter loppet kommer vi att sammanställa en lista med mellantider, även för de som inte tar sig runt hela leden.

**Dropbags:** För de deltagare som vill ha egen mat/skor/tröja/vätska eller något levererat till någon av vätskekontrollerna så kommer det att finnas vita påsar som ska märkas med startnummer och önskad vätskekontroll. Lämna dessa på markerade platser vid start.

**Banan:** Vi kommer att följa Silverleden. Leden påstås vara ca 64 km, den är markerad med orange.  
Var noga med att följa markeringarna, det finns några ställen där leden går på en större/stig väg och svänger in på en mindre stig, så var uppmärksam. Efter vätska 4 finns ett "King of the hill" bergspris för er som känner för en tempoväxling i motlut. Tidtagningen för "King of the hill" startar vid stämplingen vid 30 km och slutar med stämpling på toppen.

**Underlag:** Övervägande del stig, grusväg förekommer, ca 1km asfalt och x-antal meter spång.

**Vätska/mat:** 8 vätskekontroller kommer att finnas. Spärrtider inom parentes.  
1= 7,1km (10.00), 2= 13,5km (11.30), 3= 20,5km (13.30), 4= 29,6km (16.00),  
5= 35,7km (17.30), 6= 45,7km (18.00), 7= 52,2km (18.30), 8= 57,0km (19.00)

- Löpmeny:** Vatten, Umara sportdryck, dricka, kaffe, blåbärssoppa, buljong, bullar, kakor, banan, russin, nötter, saltgurka, chips.  
Vätska 5 bjuder även på varmkorv och bröd med tillbehör.
- Medaljer:** Alla som springer hela Silverleden kommer att få en medalj i samband med målgång.
- Bryta:** Om du väljer att bryta måste du meddela detta och även ange om du behöver hämtning. Kom ihåg att du alltid måste till målet vid Hurtigtorpet för registrering efter avslutat lopp. Telefonnummer för hämtservice: Carina 070-6129696
- Telefon:** Skall medföras under löpningen, med uppgett telefonnummer.
- Massage:** Jörgen Andersson från Backbone-klinikerna finns på plats och erbjuder massage efter loppet.
- After race:** Även i år finns möjlighet att delta i en gemensam middag. Middagen serveras kl 21 på Hellefors Herrgård. Anmälan behöver dock göras senast 26 juni. Här finns mer information om meny, anmälan och priser: <http://www.silverleden.se/silverledsmiddag-2017/>

**Prisutdelning:** De tre första i dam- respektive herrklassen erhåller priser, prisutdelningen sker så snart som möjligt när de tre främsta kommit i mål i båda klasserna.

Bergspris "king & queen of the hill" för snabbaste löpare uppför i respektive klass kommer också att delas ut.

Vi som försökt få till det här PM:t hoppas att det mesta kom med som skulle vara där. Om det uppstått några frågetecken finns följande alternativ till kontakt:  
Mail: [silverleden@gmail.com](mailto:silverleden@gmail.com)  
Claes: 070-583 48 48  
Jörgen: 070-724 21 29

