

SILVERLEDEN PÅ 1 DAG

Lördag 29/6 2019 – Information/PM

Vi som försöker få ihop detta hälsar er välkomna till Silverleden på 1 dag 2019.

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, sportident SIAC, viktiga telefonnummer.
Startkuverten kan hämtas fredag kväll kl 18-20, vid Hurtigtorpet och från kl 06.30 vid start/mål på tävlingsdagen.

Nummerlapp: Skall bäras väl synlig framifrån. Hela nummerlappen ska synas.

Tidtagning: Kommer att ske med sportident, du kommer att bära med dig ett tidtagningschip som trådlöst registrerar mellantider, eftersom räckvidden för sändarna är begränsad är det viktigt att du springer genom de fallor som finns vid ingången till vätskekontrollerna. Tidsregistrering görs vid följande punkter längs Silverleden: Samtliga åtta vätskekontroller, vid start och slut på bergspriset samt förvarning (ca 1,3 km före mål), mål och sedan avläsning/registrering vid Hurtigtorpet. Dessa platser är markerade med en gul skylt samt röd-vitt snitselband. Om du känner dig osäker på hur det fungerar så fråga gärna någon av funktionärerna vid nummerlappsutdelningen. Ej återlämnad Sportident SIAC ersätts av deltagare med 700 kr. En länk till onlineresultat kommer att finnas på www.silverleden.se Där kan man följa deltagarnas passertider vid vätskekontrollerna.

OBS!

Utstämpling: Registrering efter avslutad runda måste göras av alla deltagare vid målet i Hurtigtorpet. Där ska även sportident SIAC som lånats lämnas tillbaka. I undantagsfall kan sportident SIAC lämnas till annan funktionär (Crew) vid någon av vätskekontrollerna. Detta är viktigt för att arrangören ska veta att alla har kommit tillbaka efter en skön dag på Silverleden.

Dropbags: För de deltagare som vill ha egen mat/skor/tröja/vätska eller något levererat till någon av vätskekontrollerna så kommer det att finnas 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 & Queen of the hill" bergspris för er som känner för en tempoväxling i motlut. Tidtagningen för "King & Queen of the hill" startar vid passering 30 km och slutar vid tornet på toppen av berget, ca 1 km.

Underlag: Övervägande del stig, grusväg förekommer, ca 1 km 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. (Några glutenfria korvbröd finns.)

Medaljer: Alla som springer hela Silverleden kommer att få en medalj i samband med målgång.

Stafett: Alla stafettlag får ett lagkuvert med 9 nummerlappar och ett tidtagningschip. Du växlar genom att lämna över tidtagningschipet till nästa sträckas löpare. Laget bestämmer själv hur många deltagare man har men växling får endast ske vid vätskestationerna. Varje lag ansvarar själva för att löparna kommer ut till respektive växling, fyra kartor finns i lagkuvertet.

Bryta: Om du väljer att gå i mål tidigare än 64 km 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 JA Naprapat finns på plats och erbjuder massage mot en mindre avgift. Där finns även liniment, tejp och annat att köpa. Jörgen är på plats från kl 07.00.

After race: Det erbjuds grillade hamburgare med bröd, sallad och dryck för 95 kr vid målet under eftermiddagen.

Kl 21 i Hurtigtorpet serveras det en grillbuffé (Fläskfilé, kyckling, rostad potatis, 3 sallader, 2 såser och sommartårta) för 295 kr. Läsk vatten och kaffe finns om du önskar någon annan (sportdryck)-dryck gäller eget medtag. Anmälan till middagen senast 27/6 kl 12 till 070-5834848 eller silverleden@gmail.com Betalning sker på plats (Swish)

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.

Fotografering: Foton kommer att tas under hela dagen. Dessa kommer sedan att läggas ut på hemsidan, silverleden.se samt även på evenemangssidan på facebook. Om du inte vill att bilder på dig publiceras meddela: Carina 070-6129696

Om det uppstått några frågetecken finns följande alternativ till kontakt:

Mail: silverleden@gmail.com

Claes: 070-583 48 48

Jörgen: 070-724 21 29

