



# Tävlings - PM

18 - 19 September 2021

## Samling, vägbeskrivning och parkering

Tävlingsplatsen är vid Västerås SOK's klubbstuga Orientalen, Önstavägen 1 i Västerås.



1. Kommer ni med bil sväng av E18 vid Rocklundamotet och kör Vasagatan ca 1,5 km norrut, det är skyltat mot Skultuna.
2. Sväng vänster vid trafikljusen på Norrleden, skyltat mot Skultuna, kör 300 meter på Norrleden.
3. Sväng norrut mot Önsta och ni är framme vid tävlingscentrum på vänster sida. Stanna för a avlastning men inte parkering.
4. Parkering vid Apalby IP med ca 600 m gångväg till TC.
5. Samling vid Orientalen, parkering där är reserverad för "vanliga" motionärer, arrangörer och kunder till restaurangen.

Länk till zoombar karta finns på BRR's hemsida [www.blackriverrun.se](http://www.blackriverrun.se)

Good Morning Hotel ligger vid korsningen vid 2'an på kartan för er som bor där.

---

## Om ni kommer med buss

Kommer ni med buss inom Västerås eller från centralstationen så är det linje 2 (Grön linje) mot Norra Gryta eller linje 6 (Orange linje) mot Rönnby som gäller. Med båda linjerna åk till hållplats Apalby som ligger vid 2'an på kartan ovan, precis framför Good Morning Hotel. Därifrån går man över Vasagatan och sedan får man gå ca 500 meter västerut på cykelbanan för att komma till Orientalen.

Det går bussar från Västerås Central varje hel- och halv-timma på lördagsmorgon, resan tar ca 15 minuter.

Mer info om lokalbussar finns på [www.vl.se](http://www.vl.se) och 0771-224000, telefon till Västerås TAXI vid behov är 021-185000.

---

## Nummerlappsutdelning

Nummerlapp, tidtagningschip och T-shirt kan hämtas ut vid Orientalen från kl 07.30 på lördag morgon.

---

## Omklädning och dusch

I Orientalen finns det omklädningsrum med dusch, toa och bastu. Kom gärna ombytt för att minska trängseln innan start.

---

## Information före start

20 minuter före respektive start är det samling för kort information bredvid målfällan.

---

## Start

För 20 miles är starten kl 09.30

För 50 miles är starten kl 10.00

För 100 miles är starten kl 10.15

---

## Banan

Banan är en varvbana, där varje varv är 10 miles, dvs 16 km, som springs 2, 5 eller 10 varv beroende på vilken klass man valt. En detaljerad beskrivning av banan finns på loppets hemsida.

Banan är märkt dels med skyltar i korsningar mm och dels med vit/röda eller ljusblå stora plastsnittslar, alternativt band runt träden.

För natten är det även märkt med reflexer.

Det skall vara väl märkt så man alltid har något i sikte, men var speciellt uppmärksam på småstigarna under de första 5 km av varvet.



---

## Tidtagning

Tidtagning kommer att ske med chip som delas ut tillsammans med nummerlappen. Det är 2 chip som sätts på vardera skon. Vill du byta skor säger du till i tidtagningstältet så får du hjälp att flytta chipen till de andra skorna.

Efter loppet lämnas chipen in.

---

## Passage av bilvägar

Banan följer motionsspår, leder, stigar, grusvägar och några cykelbanor som alla är trafikfria och med relativt lite andra cyklister/motionärer. Däremot kommer ni på varje varv korsa bilvägar 2 gånger.

Första vägpassagen är vid första vätskekontrollen, här är det 70 väg, men det är rak väg och med god sikt. Följ funktionärernas anvisningar, biltrafiken har företräde, se upp, passage sker under eget ansvar.

Andra vägpassagen är en dryg km efter andra vätskekontrollen, här är det 50 väg med övergångsställe och vägbula, men även här gäller att följa anvisningar, se upp, passage under eget ansvar.

---

## Service utmed banan

Förutom vid varvningen finns det 2 bemannade kontroller med viss service på varje varv.

OBS! Det finns inga muggar ute vid kontrollerna. Dryck serveras från kannor till medhavd mugg. Du får en vikbar kåsa vid nummerlappsutdelningen du kan använda.

Vid första kontrollen efter 5,9 km serveras det: Vatten och sportdryck (Tailwind) under hela loppet.

Vid andra kontrollen efter 12,6 km serveras det enbart vatten under hela tävlingen.

Vid kontrollerna kommer vi servera något mera drickbart under natten.

Toaletter finns inte utmed banan, däremot finns det toaletter i Orientalen som passeras vid varje varvning.

---

## Service vid varvningen

Vid varvningen kommer ett välförsett bord med dricka och tilltugg att finnas. Det kommer under hela tävlingen serveras: Vatten, sportdryck (Tailwind), blåbärssoppa, kaffe, mjölk, lättöl, bananer, annan frukt, kokt potatis, chokladbitar, chips, russin, smörgåsbitar, saltgurka, salt, Coca Cola och mera smått.

OBS: Vi kommer inte servera nötter och ber löpare som själva har nötter hantera dessa försiktigt p.g.a. eventuella löpare med nötallergi. Vi kan dock inte garantera någon 100 % frihet från nötter.

Man får äta och dricka det man vill vid matbordet vid varvningen, men man får bara fylla på och ta med sig vatten, allt annat man behöver ute på banan har man med sig själv. Vi använder

samma princip att löparna skall vara halvt oberoende av support som gäller i t.ex. UTMB och andra liknande lopp.

För de som springer 100 miles kommer det mellan ca 21 och midnatt att även serveras gulaschsoppa med ris/pasta vid, det finns även potatis-purjolökssoppa som vegetariskt alternativ. Mellan ca 06-08 blir det risgrynsgröt med sylt till frukost.

Toaletter finns vid varvningen, inne i Orientalen.

Vid varvningen kommer det också att finnas ett tält uppsatt där deltagarna kan förvara egen mat, ombyte, m.m. att använda under loppet. Det kommer finnas begränsat med bord att använda men plats att ställa väskor och lådor med mat och kläder etc.

Eventuella medhjälpare kommer INTE ha tillgång till kök i Orientalen.

---

## Publik

Ingen publik får närvara innan sista starten kl 10:15

---

## Support från andra

Support från andra, medhjälpare m.fl. är inte tillåtna annat än på gräsyrtorna vid varvningen, i anslutning till matbord och vid deltagarnas tält. Varje löpare får ha max en support på plats. Supporten får komma in i varvningsområdet efter sista starten kl 10:15 Det är alltså inte tillåtet att följa med ut en bit på banan från varvningen och serva löparna. Se också information om Pacers nedan.

---

## Pacers

Pacer är tillåtet efter kl 20.00 eller efter att man sprungit 96 km (6 varv) om det är tidigare. Man kan ha olika Pacer på olika varv, men bara en åt gången. Pacern måste anmäla sig vid varvningen innan man följer med ut på banan. Pacern skall ha mobiltelefon med sig och uppge nummer vid anmälan, skall vara beredd att bli uppringd och hjälpa till i en eventuell nödsituation.

När det gäller pacers så kan man ha med sig en egen (som också måste anmäla sig på plats) och så långt de räcker till kommer vi försöka "dela ut" pacers som själva kommer och vill delta som pacers.

Pacers får bara springa med och vara ett mentalt stöd plus en säkerhet genom att vara lite piggare i huvudet under natten, de får inte hjälpa till att bära med mat eller något annat, dvs ingen fysisk hjälp till löparen. **Pacern måste också springa eller gå, det är inte tillåtet att använda MTB eller någon annan form av hjälpmedel.**

---

## Natten, mörkret och pannlampan

Det är höst nu och riktigt mörkt i skogarna. Solen går ned kl 19.00 och upp igen kl 06.30. Beroende på väder innebär det att det är för mörkt i skogen mellan kl 19.30 och 06.00 ungefär. Pannlampa är givetvis ett måste. Är man ute hela natten gäller det att ha lampa och batterier för minst 10,5 timma.

Från kl 17.30 är det ett krav att man har pannlampa med sig ut på banan, det är också ett krav att man har med sig reservbatterier och en enklare reservlampa. Blir det fel på lampan ute i skogen är det absolut bäcksvart då gäller det att ha reservlampa som man kan hitta och tända i absolut mörker.

Ni som inte är vana att springa på tekniska stigar med pannlampa i mörker ta det lugnt och försiktigt på varvets 5 första kilometer där det bitvis är stenigt, rötter och halt om det blir regn.

Det blir nästan fullmåne i år, om vi har tur med klart väder kommer ni få uppleva en magisk löpning utmed ån mellan km 6 och 8, där ni kanske t.o.m. kan släcka lampan lite.

Alla som springer 100 miles kommer givetvis att behöva lampa under en stor del av loppet.

OBS !!! Även många av er som springer 50 miles kommer behöva lampa mot slutet, det är krav på lampa om man går ut på nytt varav efter kl 17.30, dvs 7,5 h efter start. 9,5 h efter start behövs lampa i skogen. Baserat på tidigare årens 50 miles tider är det hälften av 50 miles löparna som behöver lampa.

---

## Obligatorisk Utrustning

- Mobiltelefon
- Vid risk för regn: Regnjacka anpassad för löpning
- Från varvning efter 17.30 till gryning: Pannlampa, reservbatteri, reservlampa
- Energi och vätska efter eget behov så det inte tar helt slut under varvet.  
OBS: Ingen påfyllning vid kontrollerna bara dricka på plats, påfyllning bara från egen depå vid varvningen. Man får fylla på vatten, men bara vatten, vid "matbordet" inne vid varvningen.
- Första förband

---

## Första Hjälp

Begränsad första hjälpen kommer att finnas vid varvning och mål.

Händer det något ute på banan är alla löpare skyldiga att hjälpa varandra!

---

## Telefon

Det är krav att ha med telefon under loppet om något skulle hända. Tel.nummer till tävlingsledningen kommer finnas på baksidan av nummerlappen.

---

## Värdesaker

Mindre värdesaker kan lämnas till tävlingsledningen för förvaring i låst utrymme, vi kan dock inte ta ansvar för eventuella förluster.

---

## Resultat service

Under loppet kommer resultat finnas tillgängliga live på nätet, [www.jogg.se/liveresultat](http://www.jogg.se/liveresultat) detta med tider från varvningen.

Vid varvningen kommer det också finnas en skärm med rullande resultat på de som passerar varvningen.

Liveresultatet är preliminära. Officiella resultat kommer efter loppet på tävlingens hemsida, även varvtider kommer publiceras.

Maxtid och sista tid att påbörja ett varv  
Maxtiden är 30h, gäller för alla distanser.

Baserat på denna max.tid kommer man inte att få påbörja ett nytt varv efter 27 timmar. Dvs kl 13.00 på söndagen är sista tid att gå ut på nytt varv.

---

## Målgång

Målgång sker vid Orientalen efter 2, 5 respektive 10 varv beroende på distans, följ anvisningar.

Alla som fullföljer kommer få loppets medalj vid målgång om man inte valt att istället skänka pengar till Läkare Utan Gränser.

Alla som fullföljer 100 miles inom 24 timmar kommer att få tävlingens bältesspännen för 100 miles.



---

## Prisutdelningar

Prisutdelning kommer ske ca 1 timma efter segrarnas målgång i respektive klass. Det blir priser till de bästa i respektive distans.

---

## Deltagande sker på egen risk

Allt deltagande sker på egen risk.

Se upp vid de 2 vägpasagerna, ha på er eller ha med er rätt klädsel beroende på väder speciellt på natten. Stanna inte helt ute på varvet och framförallt, sätt er eller lägg er inte vid sidan av banan ute på varvet så inte övriga deltagare kan se er.

Alla är skyldiga att hjälpa varandra om något händer. Om någon tävlande inte hjälper till i en allvarlig situation medför det diskvalificering.

---

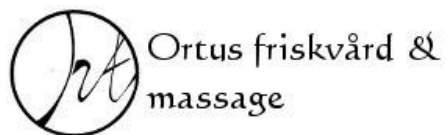
## LYCKA TILL !!!

VÄSTERÅS LÖPARKLUBB 



---

## Samarbetspartners



---

## Sanktioner mm

