

Mälarenergi **NightRun** MälarEnergi HUVUDSPONSOR OCH GRUNDARE

Tävlings-PM

- Tävlingsdag:** Torsdag 26:e september 2019
- Tävlingsplats:** Vatten- och fjärrvärmeledningen mellan Surahammar och Skultuna. Mål utanför ishallen i Skultuna. Kvarnbackahallen, Västeråsvägen 29, 726 31 Skultuna. Arenan kommer att vara inne i ishallen.
- Parkering:** Parkering i Skultuna vid befintliga parkeringar i samhället. Det är ej tillåtet att parkera där av- och påstigning av bussar ska ske. Parkering vid starten för 13 km får endast ske på Källmoravägen, ingen parkering vid startplatsen. Ingen parkering eller avlämning är tillåten vid start för korta natten 5 km. Inga parkeringsvakter och ingen parkeringsavgift.
- Klasser/Banlängder:** Herrar Långa natten 13km
Damer Långa natten 13km
Herrar Korta natten 5km
Damer Korta natten 5km
- Tidtagning/resultat:** Tidtagning sker och resultaten kommer att finnas online via <http://nightrun.malarenergi.se>.
- Deltagarmaterial:** Allt material delas ut från kl 17.00 vid ishallen i Skultuna på tävlingsdagen. Obs! Var ute i god tid! De 100 första anmälda deltagarna till loppet kan kvittera ut ett par löparhandskar sponsrade av Fire and Risk Engineering AB.
- Nummerlappsfärger:**
Korta natten – blå
Långa Natten – orange



- Bussning:** Avfärd till start för långa natten 13 km: kl 18:00
Avfärd till start för korta natten 5 km: från ca kl 18:55
Kom i god tid så att logistiken med bussning fungerar.
Följ funktionärers anvisningar.
Bussning innan start ingår i startavgiften.
Buss tillbaka till Surahammar EFTER målgång kostar 40 kr och bokas före loppet. Avgångstiden meddelas av speakern.
- Start:** 13 km start 19:30
5 km start 20:05
Vid dålig väderlek kommer det att finnas tält vid starterna samt att arrangören gratis delar ut regnponcho.
Karta över starten se <http://nightrun.malarenergi.se>
- Startlista:** Finns på <http://nightrun.malarenergi.se>
- Reflexväst:** Obligatoriskt att använda. Reflexväst finns att köpa vid ishallen för endast 40 kr från vår samarbetspartner Länsförsäkringar Bergslagen.
- Pannlampa:** Rekommenderas starkt. Om man inte har en pannlampa så finns ett attraktivt erbjudande från vår partner Letro Sport. Se <http://nightrun.malarenergi.se>
- Maxtid:** 2 timmar.
- Banprofil och Karta:** Banan kommer att vara väl markerad. Banvakter finns längs med banan. Varje km är utmärkt med eld och km-skylt. En grupp med cyklister kommer att cykla före de tävlande som springer långa natten. Cyklister även efter sista löpare (kön). Banorna går ihop vid 5 km starten. För banprofil och karta se <http://nightrun.malarenergi.se>
- Terräng:** Underlaget är mestadels fin grusväg i skön och vacker natur, svagt kuperad terräng. Banan avslutas på asfalt ca 2 km, bl a genom Skultunas vackra bruksområde.



- Vätska:** Två vätskekontroller med vatten på 13 km-banan och en på 5 km-banan, samt vid målgång. Försvarmakten bemannar och bygger upp den första vätskekontrollen på 13 km banan vilket kommer att märkas.
- Efteranmälan:** Efteranmälan kan göras på tävlingsdagen i mån av plats (deltagartak 700). Avgift 495 kr.
- Ändringar:** På tävlingsdagen vid tävlingsarenan kl 17:00-17:45. Ändring av löparuppgifter kan ske vid arenan. Blankett finns vid utlämningen av deltagarmaterial.
- Priser:** Hederspriser delas ut till de tre främsta i klasserna. Bland övriga deltagare lottas det ut fina priser från våra sponsorer Skultuna Mässingsbruk, Mälarenergi, Letro Sport och Gilla Grilla. Bland alla deltagande lag lottas 5 st priser ut. Ett lag har chansen att vinna grillkurs hos Gilla Grilla värd 5120:-. Bland alla deltagande löpare lottas också ett antal priser ut. Vinnande nummerlappsnummer anslås vid arenan och priserna hämtas vid prisbordet. Prisutdelningen startar ca 45 min efter första målgång. Ej avhämtade priser tillfaller arrangören.
- Överdragskläder:** Transporteras från start till mål. Överdragskläderna läggs i sopsäckar vid starten. Se till att kläderna är märkta eftersom kläderna blandas med andra deltagares i sopsäckarna.
- Omklädning/dusch:** Det finns omklädningsrum och duschar vid arenan.
- Toalett:** Finns vid målområdet och starterna(begränsad kapacitet).
- Sjukvård:** Deltagande sker på egen risk. Första hjälpen kommer att finnas på arenan från kl. 18.00 till tävlingens slut och är i första hand till för tävlande. Vid vätskekontrollerna finns första hjälpen utrustning och varje km är bemannad. Efter sista löpare från 13 km starten följer en cyklist som har med sig första hjälpen utrustning.



- Väskförvaring:** Möjlighet att förvara sin väska under tak kommer också att finnas på arenan.
- Värdeförvaring:** Under loppet finns det möjlighet att lämna in mindre värdesaker så som plånbok, nycklar och mobiltelefon, i en bevakad värdeförvaring på arenan. Värdeförvaringen är gratis.
- Mat:** GillaGrilla Meny - 2 rätter 1) PULLED PORK PÅ VÄSTMANLÄNDSKA 2) DIDRIK'S ÄRTBURGARE VEGAN
Pris 100:-. Reservation för slutförsäljning på arenan. Serveringen av mat är öppen från 17.30. Enklare förtäring efter målgång ingår för deltagarna. På arenan finns vid Gilla Grilla enklare fika.
- Kontanter och Swish går bra att använda som betalning.
- Betalning på arenan:**
- Speaker:** Mats Hedman och Johan Ahlström.
- Övrigt:** Vattenflaska erhålles vid Mälarenergis plats i arenan. Medalj delas ut efter målgång.
- Tävlingsledning:** Tävlingsledare Johan Ahlström, tel 076-569 03 68

PM version 2019-09-22

