

# Mälarenergi **NightRun**

SURAHAMMAR – SKULTUNA 28 SEPTEMBER 2017

## Tävlings PM

**Tävlingsdag:** Torsdag 28:e september 2017

**Tävlingsplats:** Den nya Vatten- och Fjärrvärmeledningen mellan Surahammar och Skultuna. Mål i Ishallen i Skultuna.  
Kvarnbackahallen, Västeråsvägen 29, 726 31 Skultuna

**Parkering:** Parkering i Skultuna och Surahammar vid befintliga parkeringar i samhället. Det är ej tillåtet att parkera där av- och påstigning av bussar ska ske.  
Inga parkeringsvakter och ingen parkeringsavgift.  
Ingen parkering eller avlämning är tillåten vid start för korta natten 5 km.

**Klasser/Banlängder:** Herrar Långa natten 13km  
Damer Långa natten 13km  
Herrar Korta natten 5km  
Damer Korta natten 5km

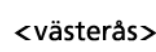
**Tidtagning/resultat:** Tidtagning sker och resultaten kommer att anslås vid målet samt finnas online via <http://nightrun.malarenergi.se>.

**Deltagarmaterial:** Allt material (chip och nummerlapp) delas ut från kl 17.00 vid ishallen i Skultuna på tävlingsdagen. De som vid anmälan angett utlämning vid starten för långa natten 13 km kan hämta sitt material där.  
Alla som springer korta natten 5 km hämtar sitt material i ishallen.

### Nummerlappsfärger

Korta natten damer – blå  
Korta natten herrar – grön  
Långa Natten damer – röd  
Långa Natten herrar – svart

**Chip:** Tidtagningschipet ska fästas med det medföljande gula bandet runt den handled man inte har klockan på.  
**Chipet måste lämnas tillbaka efter målgång.** Bryter man loppet efter banan måste man lämna chipet till en funktionär om man



inte själv kan ta sig till målet.  
Ej återlämnat chip kommer att debiteras med 700 kr.

### **Bussning:**

Avfärd till start för långa natten 13 km: kl 18:10 till 18:30  
Avfärd till start för korta natten 5 km: från kl 19:00  
Kom i god tid så att logistiken med bussning fungerar.  
Följ funktionärens anvisningar.  
Bussning innan start ingår i startavgiften.  
Buss tillbaka till Surahammar EFTER målgång kostar 40 kr.  
Avgångstiden anslås av speakern.

### **Start:**

13 km start 19:15  
5 km start 19:45  
Karta över starten se <http://nightrun.malarenergi.se>

### **Startlista (anmäla):**

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 eldar och km-skyltar. En grupp med cyklister kommer att cykla före de tävlande som springer långa natten. 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:**

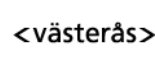
Två vätskekontroller på 13 km-banan och en på 5 km-banan, samt vid målgång. Vatten och sportdryck. Vid sista vätskekontrollen serveras även bananer. Försvarsmakten och Profeel bemannar vätskekontrollerna vilket kommer att märkas.

### **Efteranmälan:**

Efteranmälan kan göras på tävlingsdagen i. Avgift 495 kr.

### **Ändringar:**

På tävlingsdagen vid tävlingsarenan kl 17:00-17:45.  
Ändring av löparuppgifter kan ske efter att chipet har hämtats



ut. 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, Letro Sport och PeGe Promotion. Prisutdelningen startar ca 45 min efter första målgång. Utlottade priser skickas inte i efterhand.

**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. Det finns inga toaletter vid start.

**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. Efter banan finns en fyrhjuling och varje km är bemannad.

**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:** Spicy Hot Meny - 2 rätter (kyckling + vegan) + vårrullar och friterad kyckling med sötsur sås. Pris 75 kr inkl. dricka för de som föranmäler sig (90 kr på plats i arenan). Enklare förtäring efter målgång ingår för deltagarna. Serveringen av mat är öppen från 17.00.

**Betalning på arenan:** Kontanter och Swish går bra att använda som betalning.

**Marka och godis:** Skultuna IS kommer att erbjuda en välsorterad kiosk i Ishallen.

**Speaker:** Martin Vare och Johan Ahlström.

**Tävlingsledning:** Tävlingsledare Johan Ahlström, tel 076-569 03 68

PM version 2017-09-25 1.4