

## PM - TERRÄNG-SM - 24-25 OKTOBER 2020

### Tidsprogram:

Se [smfriidrott.com](http://smfriidrott.com).

### Tävlingsplats:

[Grimstafältet](#), Vällingby, Silversmedsgränd.

### Vägbeskrivning:

Söderifrån och Stockholms innerstad, väg 275 från Essingeleden, mot Vällingby.

Norrifrån: E4 avfart, Turebergs trafikplats, väg 275 mot Vällingby.

Västerifrån: E18 avfart Hjulsta, väg 275 mot Vällingby.

Från Väg 275 (Bergslagsvägen) sväng av vid rondell i Vällingby alternativt Råcksta/Blackeberg, beroende på färdriktning.

### Parkering:

Parkera med fördel i garage vid Råcksta T-Bana (20 kr till 24.00) eller i Åregaraget i Vällingby (20 kr/dygn) och promenera, 1 km, till Grimstafältet. Det går även att parkera vid Grimsta IP (5 kr/tim) och promenera snitslad stig från Grimsta Ridhus vid parkeringen genom skogen, c:a 500m till Grimstafältet/banan och ytterligare 400m till målområdet. Betalning med Stockholms stads parkerings App, "Betala P".

Det finns även parkeringsplatser på gatan i närliggande bostadsområden. Var noga med att följa skyltning. Det blir billigast så.

### Kollektiva färdmedel:

Enklaste sättet att kollektivt ta sig till Grimstafältet är via tunnelbana. Gröna linjen mot Hässelby/Vällingby stannar i Råcksta och Vällingby och går var 10:e minut. Från Råcksta tunnelbana kommer det att vara skyltat och snitslat till tävlingsområdet (kan även utnyttjas av dem som parkerar i Råcksta enligt ovan). Det går även bra att åka till Vällingby och gå av mot Vällingbyhallen. Följ cykelvägen mot Grimstafältet via Grimstaskolan och Grimstahallen. Promenaden från tunnelbanan i Råcksta och Vällingby är 1 km.

Det finns olika typer av biljetter med Storstockholms Lokaltrafik, SL. Mer information finns här, [SL-så köper du biljett](#).

### Banan:

Banan är 2 km lång och går på gräsunderlag på Grimstafältet. Information om banan finns på [smfriidrott.com](http://smfriidrott.com).

### Omklädning:

Omklädningsrum med dusch finns i Grimstahallen, 150m från tävlingsområdet. Funktionärer finns på plats för att se till att det inte skapas trängsel i omklädningsrummen. Om en sådan situation uppstår kan aktiva få vänta innan ombyte blir möjligt.

### Nummerlappar och avprickning:

Uthämtning av nummerlappar sker vid start- och målområdet, skyltat. Uthämtande av nummerlapp måste ske senast 60 min före respektive lopps start. Uthämtningen sker personligen. Uthämtning kan ske från kl. 08.30, lördag och söndag, fram till en timme före dagens sista start. Tävlara du i flera klasser måste du hämta ut en nummerlapp för respektive klass. Nummerlappen innehåller ett chip för avläsning av tid vid passering av chipstationerna vid varje km-passage och målgång.

Nummerlappar ska bäras på bröstet och reklamen får INTE vikas in. Veteraner och klasserna 16-17 år har även en "klassnummerlapp" som ska fästas på ryggen.

### Efteranmälan:

Efteranmälan sker vid start- och målområdet och görs endast mot Swish-betalning/faktura. Efteranmälningsavgift 530 kr för seniorer och veteraner och 430 kr för juniorer och ungdomar. Det är möjligt att efteranmäla sig fram till och med avprickningstidens slut, i anslutning till nummerlappsutlämningen. Efteranmälan tas INTE emot senare än 1 timme före start. Notera att tävlingsklasser kan vara stängda för efteranmälan. Vad som gäller inför tävlingsdagarna kommer att informeras om på [smfriidrott.com](http://smfriidrott.com) under fredagen, efter att anmälan via nätet har stängts.

### Calling:

30 min innan utsatt starttid i callingområdet, i anslutning till insläppet för aktiva på banan. Callingområdet kommer att avgränsas och tydligt markeras. I samband med calling kontrolleras i seniorklasserna att tävlingsskor uppfyller skoreglerna enligt nedan.

### Skoregler:

Sulorna får vara högst 25mm tjocka inklusive eventuella personliga iläggssulor. Löpare uppmanas att i förväg kontrollera om den skomodell de tänkt använda finns listad som godkänd för terränglöpning, kolumnen Cross-C i kolumnen längst till höger på World Athletics skolista ([senaste versionen från 15 oktober 2020](#)).

Löparnas skor kommer att kontrolleras i seniorklasserna och i ungdoms- och juniorklasserna kommer stickprov att göras.

Veteranerna är undantagna från skoreglerna ovan.

### Inmarsch:

Omedelbart efter calling, men efter att föregående lopps löpare har lämnat tävlingsområdet släpps löparna in på banan.

### Starten:

Några minuter innan start blåser startern i visselpipan. Löparna tar av sig överdragskläderna och ställer upp på startlinjen. Överdragskläder läggs på anvisad plats och återfås efter målgång efter passering genom målfällan och utanför tävlingsområdet.

### Tävlingskläder:

Tävlande ska bära reglementsenslig klubbdräkt.

### Tidtagning och resultat:

Tidtagningen hanteras av Racetimer och sker via chipläsning. Alltså extra viktigt att ni sätter på er nummerlappen ordentligt och att ni har rätt nummerlapp på bröstet.

Vi kommer att ha mellantider vid varje kilometer. Vi har också en ambition att kunna redovisa ställningen i lagtävlingen löpande efter passager av mellantidsstationer. I år är det dessutom en extra utmaning med delade heat, men vi hoppas att det ska fungera och därmed lyfta upplevelsen av lagtävlingarna. Resultaten kommer att redovisas löpande via den länk som läggs upp på [smfriidrott.com](http://smfriidrott.com).

#### Prisutdelning:

Prisutdelningar genomförs löpande efter att slutgiltiga resultat finns framme. Prisutdelning sker i anslutning till start- och målområde.

#### Servering:

Tyvärr, har vi inte tillstånd för någon servering i samband med tävlingarna och det är dåligt med butiker och restauranger alldeles i närheten. Bästa utbudet står att finna i Vällingby Centrum. Det finns någon mindre närbutik och restaurang innan rondellen på vägen mot Vällingby från tävlingsområdet.

#### Vätska:

Vatten kommer att finnas tillgängligt i målområdet. Det går även bra att fylla vattenflaskor i Grimstahallen.

#### Sjukvård:

Sjukvårdare finns i anslutning till start- och målområde.

#### Eventuell protest:

Protest lämnas till tävlingssekretariatet tillsammans med en avgift på 400 kr för ungdomar och juniorer och 500 kr för övriga. Avgiften återfås om protesten godkänns.

#### Dopingkontroll:

Dopingkontroll kan komma att genomföras under tävlingen. Medtag därför giltig ID-handling, eftersom det är ett krav från dopingkontrollanten.

#### Livestreaming

Friidrottskanalen kommer att sända från tävlingarna direkt båda dagarna. Länk till denna sändning finns på [friidrott.se](http://friidrott.se) och även på [smfriidrott.com](http://smfriidrott.com).

#### Media

Mediaackreditering görs på [smfriidrott.com](http://smfriidrott.com).

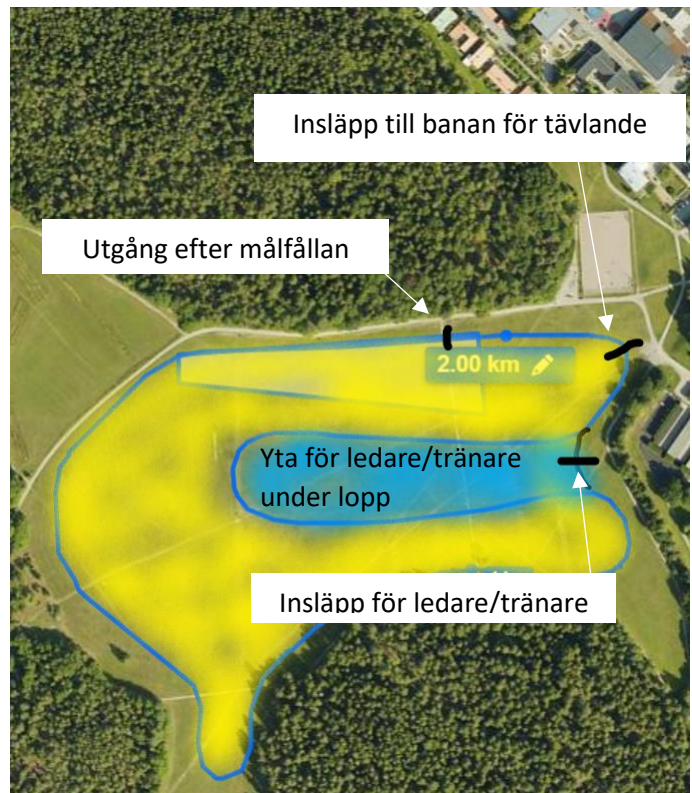


### Ledare och tränare:

Ledare och tränare kommer ges möjlighet att följa loppet i samband med att adepter tävlar. En ledare per aktiv släpps in på anvisat utrymme. Ingen föranmälan krävs, men ledare prickas av vid inpassering. Efter varje lopp kommer ledarområdet att tömmas inför nästa lopp. Inpassering sker c:a 15 min innan respektive start, men efter att området tömts efter föregående lopp. Se bild.

### Publik

Vi har ej tillstånd att välkomna publik till tävlingarna. Vi kommer att ha funktionärer runt ytterkanten av banan som övervakar så att inte några åskådarskaror bildas utefter banan och kommer i så fall att ingripa genom att informera om det och uppmana grupperingen att skingra sig. Var vänliga att åtlyda deras uppmaningar, då våra möjligheter att få genomföra detta och även framtida SM-arrangemang är beroende av att de tillstånd vi fått efterlevs.



### Översigtsbild tävlingsområde och omgivningar

