

# Norrköping Ultra

## 13 juli 2016

### Tävlings - PM



**GOIF Tjalve hälsar välkommen till Norrköping Ultra och 2016 års officiella SM på 100km och veteran RM på samma distans, samt motionsklasser på 100 och 50 kilometer.**

Tävlingarna äger rum i samband med SM-veckan och banan ligger i anslutning till Borgsmo IP. Under dagen kommer lag-SM att avgöras parallellt med ultratävlingarna.

#### Klasser

1. Män 100 km
2. Kvinnor 100 km
3. Män 50 km
4. Kvinnor 50km

Tävlingen är öppen för både svenska och utländska deltagare.

#### Svenskt mästerskap - seniorer

Tävlingen är officiellt svenskt mästerskap 2016 för både män och kvinnor på 100 km. För att komma med i den separata SM resultatlistan krävs dock att man uppfyller SFIF:s krav, vilka är att man tävlar för en till SFIF ansluten förening samt att man är svensk medborgare alternativt, ifall man är utländsk medborgare, har av SFIF erhållit tävlingstillstånd.

#### Riksmästerskap - veteraner

Tävlingen är också riksmästerskap för manliga och kvinnliga veteraner på 100km. Åldersklasserna är indelade i femårintervaller ifrån 35år. Kraven på att tävla för en SFIF ansluten förening samt att vara svensk medborgare alternativt ha tävlingstillstånd är de samma som för SM tävlingen för herrar och damer.

#### Nummerlappsutdelning och ackreditering

I startområdet från klockan 06:30 under tävlingsdagen. Alla deltagare får även en ackreditering som gäller som inträde under alla SM-veckans tävlingar. Om någon bor i Norrköping eller anländer tidigare kan denna uthämtas innan tävlingsdagen. Vid intresse, kontakta tävlingsledningen.

#### Tidtagning

Elektronisk chip-tidtagning. Chipet bärs på skon.

#### Banan

Sträckningen är en rundbana som mäter 2 km och är kontrollmätt. Underlaget är asfalt på väg- och cykelbana och höjdskillnaden minimal. Ångtvättbilen kommer att finnas på plats för duschar. OBS! Trottoarer är out of range. Det betyder att det inte är tillåtet att gena över trottoarer. Se karta på sista sidan i detta dokument.

#### Mat och vätskeservice

I anmälningsavgiften ingår service i varvningsområdet med ett varierande utbud av drycker (vatten, cola, Umara sportdryck), kex, frukt, chips, smörgåsar, kakor etc. Egna bord får ställas upp i anslutning till detta. Begränsad plats för egen energi kommer även finnas på bord i anslutning till varvningen. Ca klockan 13:00 kommer pannkakor med sylt att serveras på energibordet.

#### Parkering

På gräsområdet i anslutning till start/mål.

## Omklädning

På Borgsmoskolan som ligger några hundra meter från start/mål området.

## Starttid

08:00

## Prisutdelningar

För de tre första i SM-klass 100 km, på Borgsmo IP i samband med lag-SM-finalen , prel. 18:00, när lämplig lucka finns i det tidsprogrammet mellan löpgrenar. Samling nedanför måltornet , vid mixed zone, för gemensam inmarsch. För veteranerna sker prisutdelning i målområdet när alla medaljörer är i mål i respektive klass. Minnesplakett till alla deltagarna i målgång. Vinnarna i respektive SM-klass kommer även att hyllas på Tyska torget inne i centrala Norrköping ca 19:30.

## Underhållning och After run

I målgång kommer alla deltagare att få lasagne att äta. Musik kommer att finnas i start/målområde hela dagen. Önskar ni någon särskild låt, önska den vid varvning eller innan genom ett mail till [david.pantzare@hotmail.se](mailto:david.pantzare@hotmail.se). Under SM-veckan pågår Idrottskalaset inne i centrala Norrköping och under tävlingskvällen uppträder bland annat Miriam Bryant gratis klockan 21:00 på Tyska torget. <http://www.upplev.norrkoping.se/smveckan/idrottskalaset/>

## Sjukvård

Sjukvårdare kommer att finnas till hands vid start och målområdet samt att det kommer att finnas även en mobil beredskap ifall något händer ute på banan. Helhetshälsan kommer att erbjuda massage mellan ca 14-18 i målområdet.

## Toaletter

Det kommer att finnas mobila toaletter vid start och mål. Dessutom finns det gott om tillgängliga toaletter inne i omklädningsbyggnaden, ca 300 meter från målområdet.

## Servering

Enkel caféserving/kiosk i anslutning till arenan. Något större markautbud på Borgsmo IP, med korv, hamburgare, smörgåsar m.m., under lag-SM-finalen, kl. 14-19.

## Information

David Pantzare – 0736-171073



## STARTLISTA (7 juli)

### 100 km herrar

1	Lagerström	Claes	H50	SM
2	Nilsson	Daniel	H40	SM
3	Sandell	Thomas	H45	SM
4	Palmgren	Göran	H45	SM
5	Svensson	Christer	H45	SM
6	Mäki	Sten-Olof	H60	SM
7	Pehrson	Henrik	H35	SM
8	Voxek	Jimmy	H40	SM
9	Olsson	Elov		SM
10	Rönnby	Karl		SM
11	Klemensson	Torbjörn	H45	SM
12	Assarsjö	Daniel	H40	SM
13	Rangelind	André		SM
14	Walfridsson	Joe	H40	SM
15	Sörstad	Gjermund		
16	Hållberg	Anders		SM
17	Bertilsson	Lasse	H40	SM
18	Galic	Robert	H50	SM
19	Widfeldt	Fredrik	H40	SM
20	Olsson	Fredrik		
21	Hernandez	Oscar		
22	Bäcklund	Erik		
23	Dolk	Bengt		

### 100 km damer

1	Södermark	Frida	K35	SM
2	Borg	Victoria	K35	SM
3	Sundberg	Sophia		SM

### 50 km motion damer

1	Saksi	Elmina		
2	Rolfsdotter	Nina		
3	Ambjörnsson	Josephine		
4	Törnquist	Karin		

### 50 km motion herrar

1	Lennström	Göran		
2	Dia	Niclas		
3	Ulltjärn	Alexander		
4	Kvarfordt	Kjell		
5	Kamppinen	Juha		
6	Ekström	Andreas		
7	Samuelsson	Stig		

**Starten går i Skarphagen norr om Alkärrsgatan, man springer söderut till Högbygatan, Kärrhagsgatan, Alkärrsgatan Jordbrogatan, Dalviksgatan och tillbaka till start för varvning. Parkering mellan Dalviksgatan och starten.**

