

# ÖLAND LIGHTHOUSE CHALLENGE 2022

## DATUM

Lördagen den 13 augusti 2022

## PLATS START/MÅL SAMT STARTTID

Gemensam start för samtliga distanser vid fyren Långe Erik kl. 05.00

- Mål 50 km: Djupvik
- Mål 50 miles: Lindby
- Mål 100 miles: Fyren Långe Jan

## NUMMERLAPP

Nummerlapp lämnas ut vid startplatsen fyren Långe Erik lördagen den 13 augusti från kl. 04.00. Briefing och information om loppet sker 04.40 vid fyren Långe Erik.

## PRISUTDELNING

Pris delas ut till segraren vid respektive distans (50 km, 50 miles, 100 miles). Prisutdelningen samt utdelning av medalj och t-shirt sker direkt efter målgång på samtliga sträckor.

## SISTA ANMÄLAN

Sista anmälningsdag är 5 augusti, efteranmälan t.o.m. 10 augusti. Därefter vid nummerlappsutdelningen.

## STARTAVGIFT

- 50 km: 590 kr
- 50 miles: 990 kr
- 100 miles: 1 490 kr

Efteranmälan + 100 kr i varje klass

I startavgiften ingår:

- Medalj
- Specialdesignad t-shirt. Ange storlek vid anmälan (gäller föranmälda)
- Energidepåer cirka var 10:e km längs banan, samt vid varje målplats
- Hantering av 4 dropbags (100 miles) längs loppet

# ÖLAND LIGHTHOUSE CHALLENGE 2022

## BOENDE OCH TRANSPORT

Böda Sand erbjuder boende till 20 % rabatt gällande standardstugor under helgen (i mån av plats). Boka boende på [www.bodasand.se](http://www.bodasand.se). Ange Öland Lighthouse Challenge.

Egen transport till och från startplats samt respektive målplats gäller.

## BANBESKRIVNING

Karta är en del i den obligatoriska utrustningen vilket betyder att alla deltagare ska ha antingen en gps-karta i klockan, digital karta i telefonen eller handhållen papperskarta. Handhållen karta går att skriva ut från hemsidan och GPX-fil går att ladda ner via bifogad länk. Se kartan på hemsidan: [www.olandrinning.se](http://www.olandrinning.se) samt GPX-filer via länk: <https://drive.google.com/drive/folders/1Y-F8KdsRQ5ILXjiMrWgKKKU8VFAw1Ocf?usp=sharing>

Vid vägval är banan märkt med pilar och följer till största del cykelleden Fyr till fyr. Banan består till största del av asfaltsväg, med inslag av grusväg, ängs- och skogsvägar.

OBS! Vid etappen Lindby (50 miles) till fyren Långe Jan (100 miles) gäller reflexväst samt pannlampa under tiden 21.00 – 05.00.

Vid 59 km passerar loppet väg 136. Det är av stor vikt att alla tävlanden är medvetna och följer trafikreglerna under loppet i allmänhet och vid passagen över 136:an i synnerhet. All löpning sker på höger sida av vägbanan.

## TIDTAGNING

Manuell tidtagning gäller samtliga sträckor. Om löpare ej klarar den tänkta sträckan sker även tidtagning vid 50 km och vid 50 miles, som gör att man kan tillgodogöra sig ett resultat på någon av dessa sträckor i stället. Dock delas det bara ut pris för den sträcka som man ursprungligen anmält sig till.

## MAXTID

Maxtid för loppet är 33 timmar (100 miles). Samtliga deltagare ska dessutom ha passerat 50 km (Djupvik) senast kl.14:30 för att få ett resultat eller fortsätta loppet.

Detsamma gäller för 50 miles (Lindby), där repet dras kl.19:30 samt att vid 120 km (Stenhusa) måste deltagarna passerat senast kl.07:00 för att få fortsätta mot Långe Jan.

# ÖLAND LIGHTHOUSE CHALLENGE 2022

## ENERGIDEPÅER

Vid cirka var 10:e km erbjuds vatten, sportdryck (Umara) samt frukt och bars. Kaffe, cola och bulle finns vid varannan eller var tredje station. Lättare mat finns vid 50 km, 50 miles, 120 km och vid 100 miles. Övrigt tillskott av energi tar varje löpare med själv. Dropbags finns möjlighet att lämna innan start, dessa är sedan tillgängliga vid antingen stationen för 50 km, 50 miles, 120 km eller vid 100 miles. Dropbagen märks med namn, startnummer och vilken station den ska vara tillgänglig vid. Det sker ingen transport av dropbags mellan stationer, planera därför noga vilken utrustning ni skall ha i respektive dropbag. Använd gärna en vattentät dropbag vid risk för regn. Använda dropbags samlas upp av sista följebilen.

## TOALETTER

Toaletter kommer finnas längs banan vid cirka var 15:e till 20:e km. Dessa är markerade på kartan och det finns skyltar som är märkta med WC längs sträckan.

## PERSONLIG UTRUSTNING

Vätskebehållare, karta (som ni skriver ut från hemsidan eller laddar ner i klockan), passande klädesplagg för väder och vind, nödproviant, mobiltelefon, reflexväst och pannlampa/ficklampa. Det rekommenderas också att ta med extra batterier till pannlampan och telefonen, extra kläder, salttillskott, solkräm, toalettpapper och eget förstahjälpen-kit.

## KOMMUNIKATION

Under loppet följer en ”förcyklist” tätlöparen. Cyklisten (Mats 070-300 16 67) har även med diverse enklare utrustning (första hjälpen, extra batterier mm). Längs banan kommer även finnas följebilar samt en sista följandebil. Telefonnummer (om något händer): Calle: 070-444 31 02, Jonne: 070-693 87 44, Daniel: 070-778 86 12

## BRYTA LOPPET

Om du önskar bryta loppet måste du informera tävlingsledningen (ange vilken energidepå eller vilken numrerad riktningspil du befinner dig vid). Vi som arrangör hjälper till med transport till målområdet, det kan dock ta tid innan transporten anländer till er.

## REGLER

Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler gäller. Tävlade, funktionärer deltar på egen risk. Tävlingen är sanktionerad av Svenska Friidrottsförbundet.