

ÖLAND LIGHTHOUSE CHALLENGE 2023

DATUM

Lördagen den 3 juni 2023

PLATS START/MÅL SAMT STARTTID

Gemensam start för samtliga distanser vid fyren Långe Jan kl. 09.00

- Mål 50 km: Gårdby
- Mål 50 miles: Lindby
- Mål 100 km: Alböke
- Mål 100 miles: Fyren Långe Erik

NUMMERLAPP

Nummerlapp lämnas ut vid startplatsen fyren Långe Jan lördagen den 3 juni från kl. 07.00. Briefing och information om loppet sker 08.30 vid fyren Långe Jan.

PRISUTDELNING

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

SISTA ANMÄLAN

Sista anmälningsdag är 26 maj, efteranmälan t.o.m. 31 maj. Därefter vid nummerlappsutdelningen.

STARTAVGIFT

- 50 km: 590 kr
 - 50 miles: 990 kr
 - 100 km: 1 290 kr
 - 100 miles: 1 490 kr
- Efteranmälan + 100 kr i varje klass

I startavgiften ingår:

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

BOENDE OCH TRANSPORT

Böda Sand erbjuder boende med 15% rabatt under helgen. Boka boende via telefon 0485-22200 eller via mail info@bodasand.se. Ange Öland Lighthouse Challenge.

Egen transport till och från startplats samt respektive målgång gäller. Det finns möjlighet till att boka plats i en minibuss som avgår lördag 3 juni kl. 06.00 från Böda Sand till starten vid

ÖLAND LIGHTHOUSE CHALLENGE 2023

Långe Jan. Avgiften är 100 kr/person och inkluderar även transport från Långe Erik tillbaka till Böda Sand efter målgång. Bokning av transport sker på: 070-444 31 02 (Calle).

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 från densamma: www.olandrunning.se

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

OBS! Vid etappen från Lindby (50 miles) till fyren Långe Jan (100 miles) gäller reflexväst och pannlampa under tiden 21.00 – 05.00. Efter 102 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 i grupp 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, vid 50 miles och vid 100 km, 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. Tider presenteras på hemsidan under loppet.

MAXTID

Maxtid för loppet är 32 timmar (100 miles). Samtliga deltagare ska dessutom ha passerat 50 km (Gårdby) senast kl.18:00 för att få ett resultat och få fortsätta loppet.

Detsamma gäller för 50 miles (Lindby), där repet dras kl.23:00 samt att vid 100 km (Alböke) måste deltagarna passerat senast kl.03:00 för att få ett resultat och fortsätta mot Långe Erik.

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, 100 km, 130 km och vid 100 miles. Övrigt tillskott av energi tar varje löpare med själv eller ordnar med egen support och langning. Denna egna support eller langning **tillåts enbart** vid de specifika energidepåerna, enligt nedan, som arrangören satt ut med ca 10 km mellanrum.

10 km	Nivå 1 - finns vatten, sportdryck, frukt/bars (el. motsvarande)	90 km	Nivå 1 - finns vatten, sportdryck, frukt/bars (el. motsvarande)
20 km	Nivå 1 - finns vatten, sportdryck, frukt/bars (el. motsvarande)	100 km	Nivå 3 - finns dessutom lättare mat
32 km	Nivå 2 - finns även kaffe, cola och bullar (eller motsvarande)	111 km	Nivå 1 - finns vatten, sportdryck, frukt/bars (el. motsvarande)
41 km	Nivå 1 - finns vatten, sportdryck, frukt/bars (el. motsvarande)	121 km	Nivå 1 - finns vatten, sportdryck, frukt/bars (el. motsvarande)
50 km	Nivå 3 - finns dessutom lättare mat	130 km	Nivå 3 - finns dessutom lättare mat
61 km	Nivå 1 - finns vatten, sportdryck, frukt/bars (el. motsvarande)	140 km	Nivå 1 - finns vatten, sportdryck, frukt/bars (el. motsvarande)
71 km	Nivå 1 - finns vatten, sportdryck, frukt/bars (el. motsvarande)	152 km	Nivå 2 - finns även kaffe, cola och bullar (eller motsvarande)
50 miles	Nivå 3 - finns dessutom lättare mat	100 miles	Nivå 3 - finns dessutom lättare mat

ÖLAND LIGHTHOUSE CHALLENGE 2023

Vid nivå 1 finns vatten, sportdryck, frukt och bars (eller motsvarande). Vid nivå 2 finns även kaffe, cola och bullar (eller motsvarande). Vid nivå 3 finns dessutom lättare mat.

Dropbags finns möjlighet att lämna innan start, dessa är sedan tillgängliga vid antingen stationen för 50 km, 50 miles, 100 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 fölgebilen och är tillgängliga efter att samtliga deltagare på sträckan gått i mål.

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, aluminiumfilt 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 följevilar 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 du befinner dig vid). Vi som arrangerar hjälper till med transport till målområdet, det kan dock ta tid innan transporten anländer till er.

REGLER

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