

# ÖLAND LIGHTHOUSE CHALLENGE 2024

Uppdaterad 2024-05-25

## DATUM

Fredagen den 31 maj och lördagen 1 juni 2024

## PLATS START/MÅL SAMT STARTTID

Målgång för samtliga distanser sker vid fyren Långe Jan under lördagen.

- Start 100 miles: Fyren Långe Erik, fredag 31/5 kl.15:00
- Start 100 km: Alböke, lördag 1/6 kl.05:00
- Start 50 miles: Lindby, lördag 1/6 kl.09:00
- Start 50 km: Gårdby, lördag 1/6 kl.13:00

## NUMMERLAPP

Nummerlapp lämnas ut vid respektive startplats från och med en timme innan start.

Information om loppet sker 20 minuter innan start vid respektive startplats.

## PRISUTDELNING

Pris delas ut till segraren för 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 24 maj, efteranmälan t.o.m. 29 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 dropbags längs loppet för 100 miles distansen.

## BOENDE OCH TRANSPORT

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

Egen transport till och från respektive startplats samt målgång gäller. Det finns möjlighet till att boka plats i en minibuss som avgår fredag 31 maj kl. 12.00 från Turistbyrån i Färjestaden

# ÖLAND LIGHTHOUSE CHALLENGE 2024

Uppdaterad 2024-05-25

till starten vid Långe Erik. Avgiften är 100 kr/person och inkluderar även transport från Långe Jan tillbaka till Färjestaden när samtliga deltagare gått i mål. 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](http://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 få inslag av grusväg, ängs- och skogsvägar.

**OBS!** Vid 100 miles distansen gäller reflexväst och pannlampa under tiden 21.00 – 04.00. Efter cirka 60 km passeras 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 på samtliga sträckor. Sluttider presenteras på hemsidan efter loppet och passeringstider vid utvalda depåer presenteras kontinuerligt via sociala medier.

## MAXTID

Samtliga sträckor har en maxtid och ev. reptider som måste klaras för att få ett slutresultat.

- Maxtid för 100 miles distansen är 30 timmar (21.00). Deltagare ska dessutom ha passerat 50 km (5. Djupvik) senast kl.23:00 för att få fortsätta loppet. Detsamma gäller efter 50 miles (8. Lindby), där repet dras kl.03:00 samt att vid 120 km (12. Stenåsa) måste deltagarna passerat senast kl.12:00 för att få fortsätta mot Långe Jan.
- Maxtid för 100 km distansen är 16 timmar (21.00). Deltagare ska dessutom ha passerat 59 km (12. Stenåsa) senast kl.14:00 för att få fortsätta loppet.
- Maxtid för 50 miles distansen är 12 timmar (21.00). Deltagare ska dessutom ha passerat 40 km (12. Stenåsa) senast kl.15:30 för att få fortsätta loppet.
- Maxtid för 50 km distansen är 8 timmar (21.00).

Deltagare som passerar efter ovanstående rep- och passeringstider är ute ur loppet och får slutresultatet DNF (Did Not Finish).

# ÖLAND LIGHTHOUSE CHALLENGE 2024

Uppdaterad 2024-05-25

## ENERGIDEPÅER

Vid cirka var 10:e km erbjuds vatten, sportdryck (Umara) samt frukt och bars (eller motsvarande). Kaffe, cola och bulle finns vid varannan eller var tredje station. Lättare mat finns vid 5. Djupvik, 8. Lindby, 12. Stenåsa och vid 16. Långe Jan. Övrigt tillskott av energi tar varje löpare med själv eller ordnar med egen support och langning. **OBS!** Denna egna support eller langning **tillåts enbart** vid de specifika energidepåerna som arrangören satt ut med ca 10 km mellanrum. Vid nivå 1 finns vatten, sportdryck, frukt och bars (dessa energidepåer är obemannade, dvs självbetjäning). Vid nivå 2 finns även kaffe, cola och bullar (eller motsvarande). Vid nivå 3 finns dessutom lättare mat såsom pizzaslice, pannkakor, soppa, korv med bröd (eller motsvarande).

Vid 100 miles distansen finns det möjlighet att lämna in dropbags innan start, dessa är sedan tillgängliga vid angiven energidepå 5. Djupvik, 8. Lindby, 12. Stenåsa och 16. Långe Jan. Dropbagen märks med en "tag" för den specifika depån (skrivs ut från hemsidan) samt med namn och startnummer. Det sker ingen transport av dropbags mellan depåer, 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 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 samt (gäller 100 miles distansen) reflexväst och pannlampa/ficklampa. Det rekommenderas också att ta med extra batterier, extra kläder, salttillskott, solkräm, toalettpapper, aluminiumfilt och eget förstahjälpen-kit.

## KOMMUNIKATION

Under loppet följer en "förcyklist" täten. 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 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. Tävlande, funktionärer deltar på egen risk. Tävlingen är sanktionerad av Svenska Friidrottsförbundet.