

**PM för  
HELENEHOLMS  
MARATHON**  
7 APRIL 2018

**20 ÅRSJUBILEUM  
1999 : 2018**



**FÖRE LOPPET**

**Hitta hit**

Heleneholms IP, Ystadsvägen 23 Malmö

**Parkering**

Det finns ingen parkeringsplats på området. Vid Malmö BadmintonCenter finns parkering som är avgiftsbelagd. Åk gärna kollektivt eller cykla till tävlingsdagen. Det kommer att vara mycket folk på området.

**BIL**

Från: Yttre Ringvägen norrifrån:

Ta av vid avfarten Malmö södra och kör in mot centrum.

Kör rakt igenom rondellen över Inre Ringvägen och förbi ICA MAXI på höger sida.

Efter MAXI kör du förbi två ljussignaler och vid tredje ljussignalen, ta vänster och vid nästa ljus höger, kör in på parkeringen vid Malmö BadmintonCenter, Eriksfältsgatan 30.

Från: Yttre Ringvägen västerifrån (från Köpenhamn ): Samma avfart som ovan.

Från Ystad: Kör rakt fram mot centrum som ovan.

**BUSS**

Kommer du med tåg till Malmö Central tag stadsbuss 2 mot Kastanjegården till hållplats: Sevedsgården.

Kommer du till Malmö med buss söderifrån ligger hållplats Mobilia Öster på 15-20 minuters gångavstånd. För övriga bussar till Malmö: Åk till Södervärn och tag stadsbuss 2 till Sevedsgården därifrån.

**CYKEL**

Cykelparkering finns gott om på Heleneholms IP.

## Nummerlapp

Din nummerlapp finns att hämta ut i butiken Runners' Store Malmö, Baltzarsgatan 31 torsdagen den 5 april från kl. 15.00 t.o.m. kl.18.00.

Passa på att handla till extra förmånliga priser exklusivt för dig som deltagare på Marathon och Halvmarathon. Du får 20 % rabatt på kläder och skor.

På tävlingsdagen hämtas nummerlappen personligen på Heleneholms IP från kl.8.30 t.o.m. senast 30 min före start.

Nummerlappen skall bäras fullt synlig på bröstet från start till mål och får ej vikas.

Marathon - blå nr.lapp. Halvmarathon - röd nr.lapp

## Efteranmälan

Efteranmälan sker på tävlingsdagen från kl.8.30 t.o.m. senast 30 min före start.

Efteranmälningsavgifter: Marathon 450 kr, Halvmarathon 350 kr.

## Omklädning

Omklädningsrum och dusch finns på Heleneholms idrottsplats.

## Värdesaker

Plånbok, mobil, nycklar eller liknande kan lämnas in vid nummerlappsutdelningen och återfås mot uppvisande av nummerlapp (Obs inga stora väskor). *Lämna inga värdesaker i omklädningsrummen* (för dessa tar arrangören inte ansvar för).

## Toaletter

Finns i omklädningsrum och längst ner på den gula byggnaden.

## LOPPEN

Start/mål: Heleneholms IP, Ystadvägen 23, Malmö.

- Marathon start: kl. 10.45. Max löptid 5 timmar och 30 min.
  - Halvmarathon start: kl. 10.53
- OBS!** Tiden kan komma att justeras på tävlingsdagen, se anslagstavla vid gaveln på klubbhuset.

DM/VDM 2018: Heleneholms Marathon ingår i Skånes VeteranCup. Det innebär att det finns fullständiga tävlingsklasser för män och kvinnor på Marathondistansen. För deltagande i tävlingsklass krävs medlemskap i förening ansluten till Svenska Friidrottsförbundet eller annat lands motsvarighet.

Motionsklasser män/kvinnor är öppna för alla och erbjuds på både Marathon och Halvmarathon.

## Banan

Marathon: Start inne på Idrottsplatsen. Först löpes 1½ varv på löparbanan. Därefter ut genom grinden åt höger löpes en slinga som mäter 1,4 km och då är man tillbaka vid grinden utanför IP. Där tar en slinga vid som mäter 10 km och den löpes fyra varv. Därefter in genom grinden till IP och 195 meter till målet.

Halvmarathon: Start inne på Idrottsplatsen. Först löpes 2½ varv på löparbanan, ut genom grinden till höger på en slinga som mäter 10 km, den löpes två varv, sedan in på IP och målgång vid 100 m-målet nedanför läktaren.

Följ banan som är markerad med [blå färg](#) i asfalten och funktionärers anvisningar. En cyklist visar vägen för löpare som ligger främst på marathondistansen under första varvet.

Loppet genomförs på allmänna gång- och cykelvägar, visa hänsyn till fotgängare och cyklister och ha överseende med att andra vistas på sträckan.

Banan är kontrollerad av förbundsbanmätare.

## Kilometermarkeringar

Skyltar med kilometermarkeringar finns utsatta längs med banan. Kilometermarkeringarna är gemensamma för alla tre lopp. Kilometernotering för Varvetmilen har vit bakgrund, Kilometernotering för halvmarathonloppet har röd bakgrund och för marathonloppet blå bakgrund.

## Tidtagning

För alla deltagare gäller bruttotid, d v.s. tidtagningen gäller från startskottet.

Rullande klocka finns vid varvning och vid mål. Klockan går efter marathontiden (start kl.10.45).

## Vätska och energi

Vätskekontroller finns efter 2 km och därefter är det 2 – 3 km mellan vätskekontrollerna. Det serveras Enervit sportdryck och vatten. På sista varvet på Marathon serveras Cola och energibars i bitar.

Personlig dryck: Inlämnas vid sekretariatet senast kl. 10.15. På flaskan skall anges deltagarens namn, startnummer och vid vilken vätskekontroll som drycken skall användas.

## Om något händer under loppet

Läkare finns på vid start och målområdet, funktionärer utmed banan har kontaktmöjligheter.

Brutet lopp skall meddelas sekretariatet.

## NÄR DU KOMMIT I MÅL

### Priser

Samtliga fullföljande deltagare får medalj och en jubileumsgåva. Hederspriser till de tre främsta i varje tävlingsklass på Marathon. DM/VDM-medaljer till de främsta skånska deltagarna i varje tävlingsklass på Marathon. Flera utlottade priser bland deltagare i motionsklasserna (Marathon och Halvmarathon). Dessa avhämtas direkt efter målgång.

### Prisutdelningar

Tävlingsklasser i Marathon och DM/VDM.

Kl.14.30 Första prisutdelningen för MS – M55 och KS – K40.

Kl.15.30 Andra prisutdelningen för M60 och äldre samt K45 och äldre.

### Resultat

Resultatlista anslås snarast efter målgång på anslagstavlan. Efter tävlingsdagen publiceras resultatlistan på vår hemsida <http://heleneholmsif.se/langloppning/tavling>

### Servering

Det är jubileum och därför bjuds alla deltagare på både Marathon och Halvmarathon på förtäring efter loppet.

Det finns försäljning av korv med bröd, smörgåsar, varma och kalla drycker till mycket låga priser.

## ATT DELTA I HELENHOLMS IF:s ARRANGEMANG

Genom anmälan godtar du att ditt namn och resultat publiceras offentligt på start- och resultatlista. Du godtar även att filmer och bilder som tas under tävlingen kan komma att användas i annonsering för kommande tävlingar och på vår hemsida samt sociala medier.

Genom din anmälan godkänner du att Heleneholms IF har tillåtelse att skicka information till dig om kommande arrangemang. Heleneholms IF kommer inte att vidarebefordra dina registrerade uppgifter till tredje part.

Om du som deltagare inte godkänner detta ombeds du meddela oss på e-post:

[marathon@heleneholmsif.se](mailto:marathon@heleneholmsif.se)

### Övrigt

Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler gäller för långlopp. Din anmälan är personlig och kan inte överlåtas till någon annan. Deltagande sker på egen risk. Anmälan är bindande och kan ej återbetalas. Anmälan är godkänd när vi erhållit betalning av anmälningsavgiften.

Om du blir akut sjuk eller skadar dig kan du få anmälningsavgiften tillbaka om du tecknar Folksam's **Startklar**-försäkring.

Tävlingen genomförs med samarbete mellan Heleneholms IF L-sektion, Fritidsförvaltningen, Runners'Store Malmö, JH frukt och grönt, medaljer från Rosengrens Metall.

Gräsmattan är inne i en känslig period. Var vänlig använd den så lite som möjligt.

Tävlingsledare: Anne Erixon mobil: 0702972985 e-post: [marathon@heleneholmsif.se](mailto:marathon@heleneholmsif.se)

Varmt välkommen till denna tävling och stort lycka till!