

# Tällberg Halvmarathon

LÖPAR PM 2020

## PM Tällberg Halvmarathon 2020!

*Nu skall vi äntligen genomföra det 10:e Tällberg Halvmarathon.  
Med gällande restriktioner och regler så blir det en hel del förändringar i  
arrangemanget så läs PM noggrant*

**Tävlingsdag:** Lördag den 1 augusti samt en startgrupp söndag 2 augusti

### **Klasser/Distanser**

Distanser vi erbjuder är: **Halvmarathon, Tällbergsmilen** samt **Tällbergsfemman**

#### **\*Tällberg Halvmarathon**

Banlängd 21,1 km (21097,5 meter). Banan är kontrollmätt enligt de regler som Svenska Friidrottsförbundet fastställt. Banprofilen finner ni på vår hemsida [www.tallbergmarathon.se](http://www.tallbergmarathon.se)

#### **\*Tällbergsmilen**

I år har vi en ny dragning av Tällbergsmilen för att kunna hantera löpare på olika distanser samtidigt samt att minimera funktionärs behovet (se banskiss på hemsidan)

#### **\*Tällbergsfemman**

Samma dragning som tidigare

### **Anmälan:**

Från och med onsdag 29 juli klockan 18:00 Gäller efteranmälan med förhöjd avgift 25%. Man kan bara anmäla sig i de startgrupper som det fortfarande finns platser i. När ni går in och väljer klass så kommer en ruta fram där ni skall välja startgrupp. I den rutan finns bara grupperna som ännu inte är fyllda och som går att anmäla sig till.

**SISTA ANMÄLNINGS DAG ÄR FREDAG 31 JULI KLOCKAN 18:00**

**Obs! INGEN EFTERANMÄLAN PÅ PLATS! Detta för att undvika köer. Obs!**

*Anmälningsavgifter från 29 juli klockan 18:00*

Halvmarathon 500 kr

Tällbergsmilen 375 kr

Tällbergsfemman 250 kr

## Starttider

Enligt rekommendationer så ser starttiderna ut enligt följande.

### Lördag 1 augusti

Tällbergsfemman	Startgrupp 1	Starttid kl 09:00
Tällbergsfemman	Startgrupp 2	Starttid kl 09:30
Tällbergsmilen	Startgrupp 1	Starttid kl 10:00
Tällbergsmilen	Startgrupp 2	Starttid kl 11:00
Tällbergsmilen	Startgrupp 3	Starttid kl 12:00 (tillsammans med halvmarathon)
Halvmarathon	Startgrupp 1	Starttid kl 12:00 (tillsammans med Tällbergsmilen)
Halvmarathon	Startgrupp 2	Starttid kl 14:00
Halvmarathon	Startgrupp 3	Starttid kl 16:00

### Söndag 2 augusti

**OBS!** På söndag har vi ändrat startgrupperna och endast ta emot 50 deltagare  
Vi kommer att genomföra "fri start" mellan 09:30-10:00 för de deltagare som är anmälda.  
Det innebär att man passerar avläsnings enheten vid start när man är redo att springa iväg.  
Deltagarna kan starta på alla distanser mellan 09:30-10:00.

### Söndag

Valfri distans	Startgrupp 1	Starttid 09:30-10:00
----------------	--------------	----------------------

### Startområde.

Majstångsplatsen Tällberg (mitt i byn) 600 m från målet

**Start.** Vid starten kommer det finnas en begränsad fälla där endast de löpare som skall starta får komma in.

Den fällan öppnar cirka 5 minuter innan start för att undvika trängsel vid startlinjen.

Funktionärer checkar startnummer på löparen i fällan.

Löparna genomför egen uppvärmning på vägar och ängar runt startområdet

### Målområde.

Tällbergsstrand (Badplats vid Siljan)

### Parkering.

Parkering för deltagande finns vid starten, parkeringen vid Kaffestugan/Hemslöjden.

Samt i anslutning till målet nere vid Siljansstrand finns stor parkering

Undvik att befinna er i absolut närhet av målområdet innan er egen start pga av restriktioner

### Nummerlapp/Tidtagningschip

Nummerlappar och tidtagningschip skall hämtas vid tält på startområdet. Tänk på att inte befinna er många i området samtidigt.

I år kommer vi att använda tidtagningschip (Emitag bricka) som skall bäras av löparen under hela loppet och lämnas tillbaka vid målgång. Fästes på handleden med medföljande band alternativt fotleden



### Värdesaker.

Vid startområdet kommer det finnas möjlighet att lämna era överdragskläder/ombyte samt värdesaker. Dessa kan avhämtas i målområdet efter loppet. Värdesaker avhämtas mot uppvisande av nummerlapp.

### Vätska

På 10 km loppet finns 3 vätskekontroller dessa finns efter 3,5 km, 5,5 samt efter 8 km. På halvmarathon är det 6 vätskekontroller dessa kommer efter 4km, 7,5km, 11 km, 14,5km, 17 km samt 19,5 km. Vätska för samtliga klasser efter målgång.

*På grund av restriktioner erbjuder vi endast begränsat utbud på kontrollerna. Vatten samt sportdryck (Enervit)  
Spring gärna med eget vätskebälte*

### Medalj

Alla som fullföljer loppet får Tällberg Halvmarathon medalj.

### Resultat

Resultatlistor kommer att redovisas på vår hemsida [www.tallbergmarathon.se](http://www.tallbergmarathon.se)

### Toaletter

Finns vid start samt vid mål

### Sjukvård

Enklare sjukvård finns vid målområdet samt vid några av vätskekontrollerna

### Boende

Vi rekommenderar er deltagare att passa på att njut av en weekend på en av Sveriges vackraste orter. Besök "Upplev Tällbergs hemsida" [www.upplevtallberg.se](http://www.upplevtallberg.se) Där kan ni välja boende mellan Tällbergs alla 7 hotell

### Eget ansvar

Arrangören genomför detta evenemang med begränsat antal funktionärer vilket innebär att deltagaren har ett **STORT EGET ANSVAR** att följa trafikregler och rekommendationer

### **MED TANKE PÅ OLYCKSRISK SAMT SMITSPRIDNING UPPMANAR VI ATT NI FÖLJER NEDANSTÅENDE REKOMMENDATIONER**

- Vi uppmanar att inga medföljande/publik befinner sig vid start och målplatsen
- Deltagaren skall inte "hänga" vid målområdet innan sin start
- Deltagaren skall så fort som möjligt lämna målområdet efter målgång
- Tänk på avstånd vid framförallt start och målområdet
- Ingen gemensam uppvärmning sker innan start
- Vi rekommenderar att varje löpare springer med eget vätskebälte

### Tävlingsledning och kontaktpersoner

Per Spik 076-8088205 [spiksevent@gmail.com](mailto:spiksevent@gmail.com)

Jonas Hällsten 070-4823610

### Arrangör

Leksands Orienteringsklubb tillsammans med byalagen runt banan.

----

*Leksands OK och byarna längs banan hälsar er varmt välkomna till  
Tällberg den 1-2 augusti!*