

# Karta och tider för Tavelsjö Halvmarathon 2023

Start och mål är i centrum av Tavelsjö, med starten vid kyrkan och målet vid skolan.  
Parkeringen finns väl skyltad mitt mellan skolan och kyrkan.

## Översikt över startområdet



## Översikt över målområdet



- Nummerlappsuthämtning, info, och värdeinlämning i startområde
- Läkare o sjukvård
- Toaletter
- Mat
- Parkering, mellan start & mål
- Anmälan Tavelsjö Mini/Ungdom
- Vatten start
- Uppvärmning, startområde
- Väskinlämning
- Uppvärmning TAVELSJÖ MINI
- TAVELSJÖ MINI område
- Massage
- Sekretariat
- Anmälan TAVELSJÖ MINI
- Väg till Klacken för dusch & omklädnad, ca 500 m sen klubbstuga på höger sida vid grusplan
- Väg för gående till Klacken för dusch & omklädnad, ca 400 m

## Hålltider TAVELSJÖ Halvmarathon, TAVELSJÖ Mini och TAVELSJÖ Ungdom

09.00 - 10.00	Nummerlappsuthämtning och anmälan TAVELSJÖ Ungdom i startområde
09.00 - 10.45	Nummerlappsuthämtning och anmälan TAVELSJÖ Halvmarathon i startområdet
09.00 - 11.00	Anmälan TAVELSJÖ Mini både i start  och målområde
10.00	Start TAVELSJÖ Ungdom
Ca 10.15	De första går i mål i TAVELSJÖ Ungdom
10.45 - 11.00	Uppvärmning med TAIK TC
10.50	TAVELSJÖ odjuren springer iväg
11.00 och 11.05	Start TAVELSJÖ Halvmarathon
11.20	Uppvärmning TAVELSJÖ Mini
11.30	Start TAVELSJÖ Mini 300m
11.40	Start TAVELSJÖ Mini 600m
12.05 - 12.20	De första går i mål i TAVELSJÖ Halvmarathon
Ca 13.00	Prisutdelning

# Viktig information för dig som löpare

**Parkeringen** ligger på grusplanen vid klubbstugan Klacken. Vägen in till Klacken ligger mitt mellan start och mål och är ca 500m från start och mål. Två separata **omklädningsrum** finns i Klubbstugan. Parkering är endast tillåten uppe vid Klacken för att ej störa loppet och löparna.

På **nummerlappen** sitter ett chip som registrerar er tid. Fäst denna lapp synligt på bröstet med säkerhetsnålar, denna får ej täckas över med jacka eller annat då riskerar ni bli utan sluttid. Ni behöver ej lämna tillbaka nummerlappen utan kan behålla den som minne. Tiden startas vid startportalen som är just efter startlinjen och stoppas vid målportalen. Om ni kan behöva läkarhjälp så skriv namn, personnummer, eventuell sjukdom, anhörigs telefonnummer och namn på baksidan.

Övervakad **väskeinlämning** kan endast ske vid målet, lägg era saker i en påse som ni skriver erat startnummer på och lägg den på rätt plats. Observera att det är ca 300 m mellan start och mål så var där i god tid för att ej stressa mellan start och målområdet. **Värdeinlämning** kan ske i både informationen på start och målområdet, sakerna hämtas sedan ut i informationen på målområdet.

Starten är indelad i två **startgrupper**, kl 11.00 startar de i startgrupp 1 och ca kl 11.05 går starten för de i startgrupp 2. De som springer i startgrupp 1 har gissat en sluttid på ungefär 1h - 1h 55min och de i startgrupp 2 på 1h 55min – 3h. Vet ni med er att ni inte är snabbast i er startgrupp så försök ställa er längre bak i gruppen så att ni inte hindrar snabbare löpare. Startgrupp 2 väntar utanför markerat startområde tills alla i startgrupp 1 kommit iväg.

Som vanligt vid en Halvmarathon så gäller att ni får springa på vilken sida av vägen ni vill där det är mindre grusväg men måste hålla er på vänster sida av vägen där det är tvåfilig större väg vilket kommer gälla all asfaltväg i loppet. Vill ni inte springa så fort? Lägg er då så långt till vänster på vägen som det är möjligt så att de snabbare löparna kan springa förbi.

10 min före start springer ett eller två st **Tavelsjö odjur** iväg efter banan. Den herre och dam som hinner ifatt odjuret först vinner ett fint **spurtpris** som delas ut vid prisutdelningen. En lätt klapp på odjuret är allt som behövs för att vinna.

**MYCKET VIKTIGT:** Det är totalt 4:a gånger ni ska **korsa trafikerad väg** och det kan förekomma någon enstaka bil efter gruvägarna där ni som löpare som vanligt har skyldighet att lämna företräde till bilister. Det kommer det finnas vägvakter som håller koll och hjälper er över vägen.

Det kommer totalt finnas 5 **vätskekontroller**, en vid 4 km, en vid 8 km, en vid 12 km, en vid 16 km samt en avslutande vid 19 km. Vid samtliga stationer serveras det både sportdryck (Umara) och vatten. Vatten i pappersmuggar och sportdryck i transparenta muggar. Är det varmt så se till att dricka hela vägen, sportdrycken som de flesta kan dricka. Vätskekontrollerna är väl skyltade 200 m i förväg så att ni hinner sakta ner.

Banan är markerad med **blåa kilometerskyltar**, **blåa pilskyltar** vid svårare korsningar samt stora orange/vita pilar på marken.

Vid **målgång** kan ni direkt hämta ut er **fikapåse**, **medalj**, **dricka vatten** och få er **finisher-Tshirt**. Kom ihåg att fortsätta framåt direkt efter målgång så att ni ej stoppar upp löpare som spurtar i mål.

Det kommer **lottas ut priser** bland er som springer och en lista som sätts upp vid resultatens nära informationen vid målområdet visar vilka nummer som vunnit. Priserna hämtas ut vid infotältet.

**Resultaten** av tävlingen kommer sättas upp löpande på A4 ark nära information så att ni kan se er officiella tid på Tavelsjö Halvmarathon. Kom ihåg att **målklockan** bara visar rätt tid för startgrupp 1. Det är den person som går först i mål som vinner tävlingen.

För er som har barn finns möjligheten att anmäla dem till **Tavelsjö Mini** som äger rum kl 11.30-12.00, kostnad endast 60 kr. Betalning på plats görs **med Swish eller jämna kontanter**. Barnen kan välja att springa 300 eller 600 m och alla barn får en medalj och något gott att fika. Dessutom kommer det finnas många gratis aktiviteter för alla barn, tex hoppborg, hinderbana, med mera.

För er med ungdomar som vill springa lite längre så finns det ett roligt lopp som heter **Tavelsjö Ungdom** som startar kl 10.00 och kostar 100 kr. Banan är ca 2.2 km och startar och slutar vid startområdet på Kyrkan. Följ de **blåa konerna** genom Tavelsjö samhälle. Betalning på plats görs **med Swish eller jämna kontanter**. Alla som deltar får en medalj och något att fika.

Under hela dagen kommer det säljas **mat och fika** vid målområdet på skolan till mycket **förmånliga priser** så att ingen löpare ska gå hungrig. Vänligen använd **Swish eller ta med jämna kontanter** ifall ni vill köpa något eller betala anmälningsavgift till **Tavelsjö Mini** eller **Tavelsjö Ungdom**.