



## Endurance 24h Instruktioner till deltagare

### 1) TÄVLINGSKANSLI

Esport Arena ligger ca 20 km från Helsingfors centrum, adressen är Koivu-Mankkaantie 5, Esbo.

Tävlingskansliet: första dörren till vänster efter huvudingången. Utdelning av startnummer börjar lördag morgon kl. 9.00. Löparna önskas infinna sej senast kl. 11.00. Samling på startplatsen kl. 11.50 (upprepning av reglerna)  
Start kl.12.00

### 2) SERVICE

#### Vätska

- Squeezy Orange -sportdryck (5% kolhydrathalt)
- Cola (10,8% sockerhalt)
- Blandsaft
- Vatten
- Kaffe
- Tee

#### Ätbart

- Pasta + sås (ca.kl.19. och 01)
- Havregrynsgröt (söndag morgon ca. kl. 07)
- Köttbullar
- Banan
- Apelsin / Mandarin
- Russin
- Saltgurka
- Saltkex
- Havrekex
- Oliver
- Bröd
- Potatis chips
- Choklad
- Sötsaker
- Torkad frukt

På söndagen kl.12-13 efter tävlingen bjuder vi på varm mat.

### 3) EGEN SERVICE

Vi har arrangerat några bord för era egna drycker och mat, men utrymmet är begränsat. Några bord är avsedda för utländska löpare. De är markerade med flaggor.

- Sverige: 26 löpare / 4 bord
- Danmark, Tyskland: 12 löpare / 2 bord
- Norge, Storbritannien & Scotland: 12 löpare / 2 bord
- Italien, Estland, Ryssland: 5 löpare / 1 bord
- Japan, Grekland: 4 löpare / 1 bord

Det går utmärkt att ha en egen serviceperson med, men **kom ihåg att denne inte går på löpbanan.**

### 4) MEDICINALVÅRD

Läkare finns på plats på söndagen kl. 06-15, en sjuksköterska finns på plats hela tiden under loppet.

### 5) MASSAGE

Du har tillgång till massage under och efteråt loppet. (på serviceområdet)

### 6) REGLER

Tävlingen löps på en 390 m lång inomhusbana med mondobeläggning (fyra banor)  
Var vänlig löp / gå på innerbana så nära innerkanten som möjligt, så har snabbare löpare lättare att passera dej. Vi ber dig, **löp / gå inte sida vid sida bredvid varandra på innerbana, tack!**

### 7) LÖPRIKTNING

Löpriktningen byts var sjätte time (kl.18, 24 och 06). Det underlättar varvräkningen om du just då har möjlighet att vara på banan.

### 8) MOT SLUTET AV TÄVLINGEN

En numrerad "träbit" delas ut till varje löpare ca. 15 min före tävlingens slut. Varningsskottet / påannonserandet skjuts 1 min fore tävlingens slut kl. 11.59 och slutskottet / påannonserandet kl. 12.00. Då stannar varje löpare och lägger ner "träbiten" där de just då står.

## **9) RETURNERING AV CHIP**

Returnera chippet till mediapunkten som finns intill resultatservice punkten. Där får du medaljen. Även de som avbrutit bör returnera chippet. Chippet måste returneras, annars debiterar vi **75 euros** av chippet!

## **10) VARVRÄKNING**

Champion Chip Eesti Oü sköter varvräkningen. Hela evenemangets mellantider visas på ett monter på Arenan och ges ut varje timme på web: <http://www.championchip.ee/>

## **11) SANITET**

Var vänlig använd avfallskorgarna som finns längs banan. Om du mår illa använd vänligen WC, avfallskorgarna eller plastpåsar som också finns längs banan.

## **12) VILA**

Du kan vila dig i omklädningsrummet. Ta med egen sovsäck om du tror dej behöva.

## **13) WC, OMKLÄDNINGSRUM, DUSCH**

Omklädningsrummet ligger bredvid banan intill serviceområdet.

## **14) FÖRVARING AV VÄRDEFÖREMÅL**

Dina värdeföremål kan förvaras i ett låst omklädningsrum. Om du behöver något under tävlingen be arrangören öppna dörren.

## **15) PRISUTDELNING**

De sex bästa kvinnorna och männen prisbelönas. Prisutdelningen hålls på söndag kl. 13 bredvid cafe. Varje deltagare får medalj och diplom.

## **16) MEDIA**

Du kan följa med tävlingen på web: <http://www.endurance.fi/24/sve.html>  
[Esa Nurkka](mailto:esa@endurance.fi) ([esa@endurance.fi](mailto:esa@endurance.fi)) svarar för mediaförbindelserna.

**Välkommen till III ENDURANCE 24 h som hålls på Esport Arenan i Esbo.**