



Endurance 24h Instruktioner till deltagare

1) TÄVLINGSKANSLI

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

Tävlingskansliet: första dörren till vänster efter huvudingången.

- 9.00 Utdelning av startnummer börjar lördag morgon. Löparna önskas infinna sej senast kl. 11.00.
- 11.50 Samling på startplatsen (upprepning av reglerna).
- 12.00 Start

2) SERVICE

Vätska

- Sportdryck (Performance Carbo Energizer Lemon, 7%)
- Cola (10,8% sockerhalt)
- Blandsaft
- Vatten
- Mineralvatten
- 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
- och så vidare...

09.02.2013

På söndagen kl.10 - 13 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.

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

4) MEDICINALVÅRD

Läkare finns på plats på söndagen kl. 00-15.

5) MASSAGE

Det blir ingen massage under loppet.

6) REGLER

Tävlingen löps på en 390,04 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 timme (kl.18, 24 och 06). Det underlättar varvräkningen om du just då har möjlighet att vara på banan.

8) MOT SLUTET AV TÄVLINGEN

En liten numrerad "träbit" delas ut till varje löpare ca. 15 min före tävlingens slut. Slutsskottet skjuts kl. 12.00 på söndagen. 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. 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>
Mikko Luusalo (mikko@endurance.fi) svarar för mediaförbindelserna.

Välkommen till V ENDURANCE 24 h som hålls på Esport Ratiopharm Arenan i Esbo.