



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 löparnumren 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

Det finns bord du kan använda till egen service. Egen service person är också tillåten, men onödig vistelse på service området bör undvikas.

4)MEDICINALVÅRD

Läkare finns på plats på söndagen kl. 10-14, en sjuksköterska finns på plats hela tiden under loppet.

5)MASSAGE

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

6)REGLER

Tävlingen löps på ett 390 m långt innerlopp 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 dej, **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 skjuts 1 min fore tävlingens slut kl. 11.59 och slutskottet kl. 12.00. Då stannar varje löpare och lägger ner " träbiten" där de just då star.

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 Ou sköter varvräkningen.
Hela evenemangets mellantider syns på ett screen på Arenan och ges ut varje timme på nätet:
[http:// www.championchip.ee/](http://www.championchip.ee/)

11) SANITET

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

12) VILA

Du kan vila dej 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 kvinnor och män prisbelönas. Prisutdelningen hålls på söndag kl. 13 bredvid cafe`.
Varje deltagare får medalj och diplom.

16) MEDIA

Du kan följa med tävlingen på nätet: <http://www.endurance.fi/24/eng.html>
[Esa Nurkka](#) svarar för mediaförbindelserna.

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