

# LANDSJÖN RUNT

PM för Landsjön runt 28 april 2024.

<b>Tävlingsplats</b>	Vistavallen, Kaxholmen, cirka 8 km norr om Huskvarna utmed gamla E4:an mot Gränna (väg 993).
<b>Parkering</b>	Parkering vid Vistavallen. Vid full parkering vid Vistavallen hänvisas ni till Hunnerydsbadet. Åk gärna kollektivt!
<b>Servering</b>	Servering med fika och hamburgare m.m. kommer finnas i klubbstugan.
<b>Ombyte/Toalett</b>	Omklädningsmöjligheter och dusch finns på Vistavallen. Använd gärna toavagnen!
<b>Efteranmälan</b>	På tävlingsplatsen på söndag fram till en timme före start inne i klubblokalen. Efteranmälan går också att registrera på hemsidan senast 27/4 18.00 med swishbetalning.
<b>Nummerlapp och chip</b>	Racetimer sköter tidtagning med engångschip. Nummerlapp med chip hämtas på Vistavallen senast 1 timme innan start i klubbstugan på Vistavallen. Chipet sitter på nummerlappen. Uppge namn och nummer vid hämtning av nummerlapp.
<b>Startlista föranmälda</b>	Ligger på hemsidan. Startnummer kommer upp kvällen innan. Startlista för alla sitter på anslagstavla på Vistavallen.
<b>Starttider</b>	12.00 Löpning Barn 500 m 12.20 Fun Run Ungdom 1 km 13.00 Dam/Herr 12,5 km Dam/Herr 5,5 km
<b>Bansträckning</b>	Landsjön runt ca 12,5 km. Vita pilar i vägbanan och vägvakter. Kilometerskyltar uppsatta. Barnen springer en runda på 500 m inne på Vistavallen. Ungdom Fun Run springer en runda på 1 km med hinder inne på Vistavallen. 5,5 km går på väg 993 söderut och tillbaka.(se bilaga ang 5,5 km) <b>VIKTIGT:</b> Efter 1 km och fram till 2 km efter start kan det förekomma möte då de som springer 5,5 km ska tillbaka samma väg som de kom från. <b>HÅLL VÄNSTER</b> så undviker vi krock.
<b>Start och mål</b>	Start för löpning är på gräsplanen och målgång är på löparbanan. Vätska Efter 4 km, 9 km och vid mål. Frukt och vätska vid mål.
<b>Banrekord</b>	Banrekordspris på 5 000 delas ut till segraren som slår nytt banrekord på löpningen runt sjön.  Gällande banrekord: Herrar-löpning 37:27 Damer-löpning 44:20
<b>Prisutdelning</b>	Både lottade och prestationsbaserade priser. Fun run kl.12.35. 5,5/12,5 kl.14.20
<b>Tävlingsledare</b>	Olof Broström, landsjonrunt@gmail.com, 070-26 15 537