

LANDSJÖN RUNT

PM för Landsjön runt 27 april 2025.

Tävlingsplats	Vistavallen, Kaxholmen, cirka 8 km norr om Huskvarna utmed gamla E4:an mot Gränna (väg 993).
Parkering	Finns parkering vid Vistavallen men kan bli fullt så använd gärna parkeringen vid Hunnerydsbadet för att undvika kaos. Åk gärna kollektivt!
Servering	Servering med fika och hamburgare m.m. kommer finnas i klubbstugan.
Ombyte/Toalett	Omklädningsmöjligheter och dusch finns på Vistavallen. Använd gärna toavagnen!
Efteranmälan	På tävlingsplatsen på söndag fram till en timme före start inne i klubblokalen. Efteranmälan går också att registrera på hemsidan senast 26/4 17.00 med swishbetalning.
Nummerlapp och chip	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.
Startlista föranmälda	Ligger på hemsidan. Startnummer kommer upp kvällen innan. Startlista för alla sitter på anslagstavla på Vistavallen.
Starttider	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
Bansträckning	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) VIKTIGT: 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. HÅLL VÄNSTER så undviker vi krock.
Start och mål	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.
Banrekord	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
Prisutdelning	Både lottade och prestationsbaserade priser. Fun run kl.12.35. 5,5/12,5 kl.14.20
Tävlingsledare	Olof Broström, landsjonrunt@gmail.com, 070-26 15 537