

# Tävlingsinformation

## PRT - Personliga Rekordens Tävling 2021

Varmt välkommen till den 9:e ultraupplagan av PRT - Personliga Rekordens Tävling, den 5:e i Växjö Tipshall. Tävlingen arrangeras för andra gången av Växjö Löparklubb och VXO Ultra, en informell grupp av ultralöpare i Växjö.

## Innehåll

[Länkar](#)

[Tider](#)

[Fredag](#)

[Lördag](#)

[Söndag](#)

[Karta över Tipshallen](#)

[Ankomst](#)

[Parkering](#)

[Bussar](#)

[Arenan](#)

[Nummerlappar och chip](#)

[Toaletter & omklädningsrum](#)

[Mat & dryck](#)

[Varm mat](#)

[Mat & dryck för support](#)

[Banan](#)

[Regler på banan](#)

[Uppförande](#)

[Under tävlingens gång](#)

[Start & tävlingsgenomgång](#)

[Tidtagning & resultatvisning](#)

[Målgång & mellantider](#)

[Första hjälpen](#)

[Högtalare/speaker](#)

[Livesändning & liveresultat](#)

[Covid](#)

[Prisutdelning](#)

[Trådlöst internet](#)

[Facebookgruppen](#)

[Kontaktuppgifter](#)

[Arrangörer](#)

## Länkar

[PRT:s hemsida](#)

[PRT:s grupp på Facebook](#)

[Växjö Löparklubb](#)

[RunVXO](#)

[Startlistor](#)

## Tider

### Fredag

06.00: Tillträde till Tipshallen och uppställning av bord

06.30: Uthämtning av nummerlapp/chip

06.45: Tävlingsinformation I 100 km

**07.00: Första start 100 km**

07.30: Uthämtning av nummerlapp/chip

07.45: Tävlingsinformation II 100 km

**08.00: Andra start 100 km**

11.00: Rikttningsbyte

14.00: Rikttningsbyte

15.00-16.00: Prisutdelning herrar

16.00-17.00: Prisutdelning damer

**18.00: Sista målgång 18.00.00.**

19.00: Middag på Royal Corner

20.30: Nummerlappsutdelning

21.00: Föredrag Royal Corner - om [Pyrenees Stage Run](#) med Tobbe Petterson,

### Lördag

9.00: Tillträde till Tipshallen och uppställning av bord

10.00: Uthämtning av nummerlapp/chip

10.45: Tävlingsinfo 24-timmars

**11.00: Start 24-timmars**

12.30: Uthämtning av nummerlapp/chip 6-timmars

12.45: Tävlingsinfo 6-timmars

**13.00: Start 6-timmars**

15.00: Rikttningsbyte

*16.00: Varm mat - Potatismos och köttbullar, lingon. Vegetarisk, vegansk, glutenfri variant finns*

19.00: Målgång 6-timmars

19.30: Prisutdelning 6-timmars

20.00: Rikttningsbyte

20.30: Utdelning av nummerlappar och chip 12-timmars

20.45: Tävlingsinfo 12-timmars

**21.00: Start 12-timmars**

## Söndag

24.00: *Varm mat* - Pasta med köttfärssås. Vegetarisk, vegansk, glutenfri variant finns

01.00: Rikttningsbyte

06.00: Rikttningsbyte

08.00: *Varm mat* - Ris och falafel med sås. Vegetarisk, vegansk, glutenfri variant finns

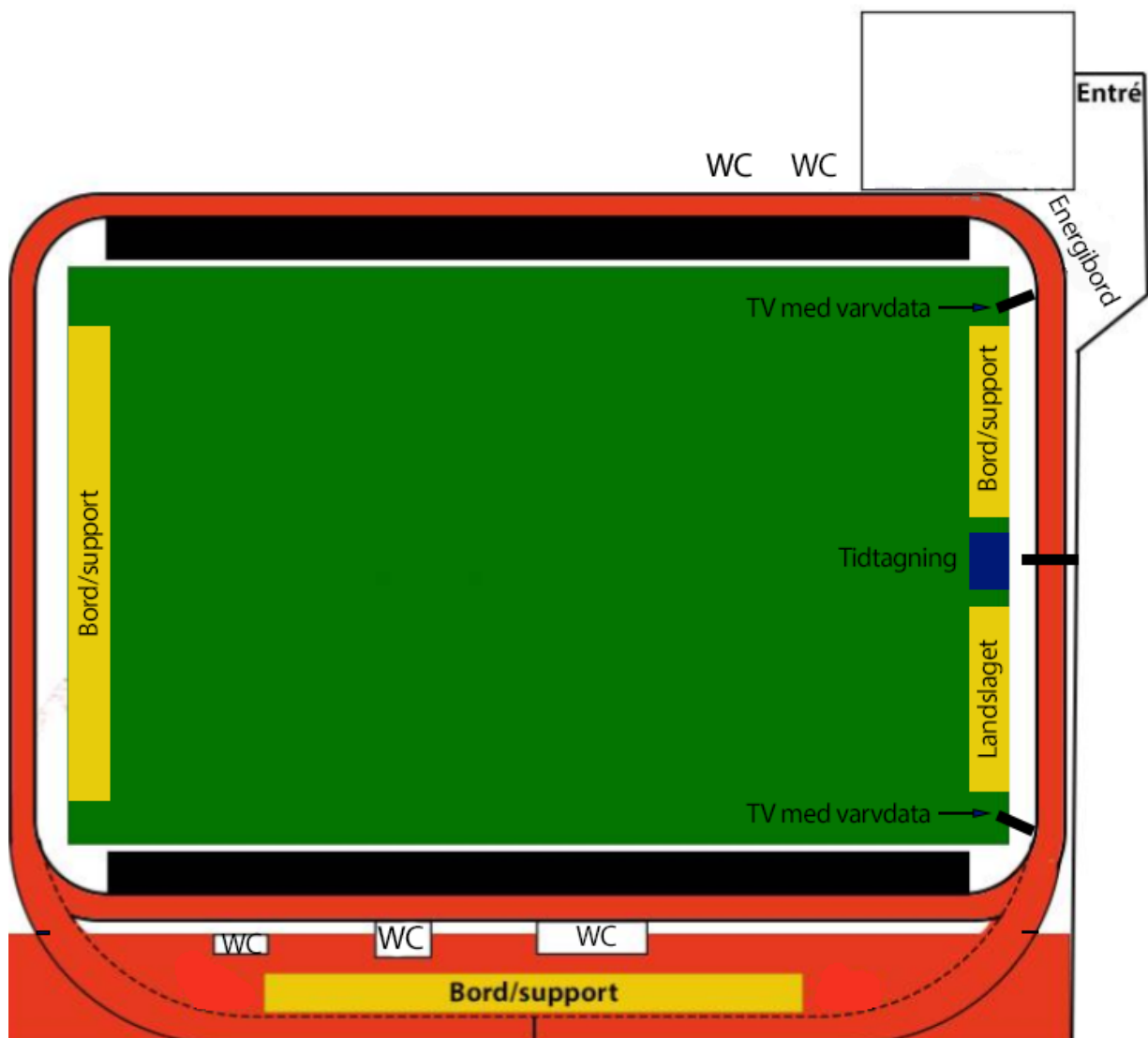
09.00: Målgång 12-timmars

09.30: Prisutdelning 12-timmars

11.00: Målgång 24-timmars

11.30: Prisutdelning 24-timmars

## Karta över Tipshallen



## Ankomst

Om du kommer med bil, parkera tillfälligt mellan Tipshallen och ICON. Lasta in genom dörr på kortsidan om inte lopp pågår. Se karta ovan. Observera att du riskerar parkeringsböter om du parkerar bilen längre än enbart för urlastning. Pågår lopp lastar du in genom huvudentrén.

Använd i övrigt huvudentrén för alla in- och utpassager. Den är olåst följande tider (vid övriga tider, ring det nummer som står utanför entrén):

- fre 10/12 kl. 05-09 och 16-19
- lör 11/12 kl. 09-13 och 19-21
- sön 12/12 kl. 08-13

## Parkering

Du kan alltså köra fram bilen vid Tipshallens västra kortsida för urlastning före starten av 100 km respektive 24-timmars. Välj en infart från Storgatan. Du kan sedan parkera bilen gratis vid Owe Jonssons väg (bakom Visma Arena) eller vid Hejaregatan (intill Telekonsult Arena).

## Bussar

Från tågstationen, Växjö Resecentrum, kommer du enklast till Tipshallen med buss nummer 3 (mot Samarkand). Den avgår var 20:e minut från läge H på Växjö Resecentrum. Stig av efter 5 minuter, vid hållplatsen Arenastaden Södra. Därifrån är det en promenad på 3-4 minuter till Tipshallens huvudentré, förbi den höga byggnaden ICON och Visma Arena.

Linje 3 passerar Oxtorget, där hotell Royal Corner ligger, på sin väg till Arenastaden Södra.

Se mer information om busstider och biljetter på [www.lanstrafikenkron.se](http://www.lanstrafikenkron.se).

## Arenan

Deltagare kommer att kunna sätta upp bord med förtäring längs med banan, i sprinthallen och vid fotbollsplanens kortsidor. Bord och stolar tillhandahålls av arrangören. Det finns gott om bord och stolar för 100 km och minst ett halvt bord per deltagare för 24-timmarslöpare. För 6- och 12-timmarslöpare kan vi inte garantera att det finns bord kvar.

Inomhustemperaturen är 17 grader under hela dygnet (kyligt om du sitter stilla).

Respektera att man inte får gå in i hallen med smutsiga eller blöta skor!

## Nummerlappar och chip

Nummerlappar och chips avhämtas vid tidpunkterna som framgår i tidsschemat ovan.

Utdelningen sker innanför entrén. Notera möjligheten att hämta nummerlapp och chip även på fredagen kl 20.30 på hotellet.

Nummerlappen ska bäras **fram till** och vara synlig under hela loppet. Chip fästes runt fotleden.

## Toaletter & omklädningsrum

Omklädningsrum och duschar för herrar finns under Värendsvallens läktare, väster om Tipshallen, och i Visma Arena för damer sydväst om Tipshallen. För att ta sig dit måste man gå ut genom Tipshallens huvudentré.

För att komma in i omklädningsrummen behövs en tagg. Fråga funktionärer vid energibordet om detta. Det finns en tagg per omklädningsrum (sex för herrar, fyra för damer). Återlämna taggen direkt när du är klar så att det är möjligt för annan löpare att använda det omklädningsrummet. Skulle någon behöva svalka sig under tävling är det även då dessa duschar som gäller.

Ett flertal toaletter finns bakom läktaren strax intill energibordet. Det finns även en toalett i sprinthallen. Under läktaren mot Sprinthallen finns ett flertal toaletter. Löpare passerar inte förbi dessa, utan väljer du att använda dem tar du samma väg tillbaka till banan igen.

## Mat & dryck

På energibordet kommer sportdryck från Umara att serveras. Dessutom kranvatten, kolsyrat vatten, kaffe, cola, saltgurka, chips, godis, smörgås, frukt, is och överraskande saker vid några tillfällen.

Har du möjlighet att ha en egen mugg sparar vi pappersmuggar. Du kan dock inte låta den stå på energibordet. Bär den i en ficka eller förvara den på ditt egna bord. Med några egna små kåsar minskar vi avfallet tillsammans.

Vattenkran för att fylla egna flaskor finns under läktaren mot sprinthallen.

### Varm mat

Varm mat kommer att serveras till deltagare vid följande tider:

- 16.00: Potatismos med köttbullar, lingon
- 24.00: Pasta med sås
- 08.00: Ris och falafel

Vegetariska, veganska och glutenfria varianter finns.

### Mat & dryck för support

Medhjälpare och support har ej tillgång till energibordet. Kaffe däremot finns det för alla och när löparna bedöms ha ätit färdigt får gärna supporten göra anspråk på det som är över.

## Banan

Banan är ca. 373 meter lång (kontrollmäts av Henric Dernegard före start av 100 km) och går runt fotbollsplanen i Tipshallen, samt genom sprinthallen.

Riktningsbyte på 100 km sker kl. 11.00 och 14.00. På 24-timmars sker riktningsbyte kl. 15.00, 20.00, 01.00 och 06.00.

## Regler på banan

Alla löpare har rätt att springa/gå längst in. Passering sker alltid på utsidan. Lämna därför inte utrymme innanför, då det försvårar för snabbare löpare att passera på utsidan.

**Det är inte tillåtet att gå eller springa i bredd!!** Tänk särskilt på att släppa förbi snabbare löpare vid passage in och ut ur sprinthallen, då dessa passager är särskilt trånga.

Brott mot dessa regler kan resultera i varning och diskvalificering. Då det kommer vara mycket folk är det viktigt att vi ger alla bästa möjliga förutsättningar att kunna springa snabbt utan onödiga störningsmoment.

Inga andra än löpare och arrangörer får röra sig på banan. Passering till/från sprinthallen sker över fotbollsplanen och under läktaren. Att ta sig till toaletter eller passera över banan för att gå in/ut från arenan är förstås tillåtet.

## Uppförande

Ta inte dricka eller mat i farten, för att undvika nedskräpning på banan. Tänk på att inte vara i vägen för andra när du dricker eller äter längs banan. Använd papperskorgar som finns på flera platser längs banan. Uppträd hövligt och schyst mot medtävlare och funktionärer, såsom ultralöpare alltid brukar göra. :)

## Under tävlingens gång

### Start & tävlingsgenomgång

Startplatserna är olika för varje tävling. Detta då mellantider registreras för distanserna marathon (för 6-timmars), 50 miles (för 100 km), 100 km (för 12-timmars) och 100 miles (för 24-timmars).

Tävlingsgenomgång sker en kvart före respektive start, på fotbollsplanen vid entréhörnet. Därifrån går vi gemensamt till startplatsen.

## Tidtagning & resultatvisning

Följande data kommer att visas på en TV-skärm efter passering över tidtagarmattan:

- startnummer
- namn
- senaste varvtid
- totalt antal km
- totalt antal varv
- tävling (100K, 6h, 12h eller 24h)
- placering i tävlingen, per kön (t.ex. K1 eller M1, men ej åldersindelad)

Det kommer även finnas andra skärmar där man kan se aktuell ställning för de främsta damerna och herrarna i respektive lopp.

Observera att du ej får gå tillbaka över tidtagarmattan efter att du har passerat den. Stanna inte heller på mattan.

## Målgång & mellantider

När tävlingen är slut ljuder en målsignal (100 km undantaget, då målgång sker vid passering av mattan). Man stoppar då omedelbart där man befinner sig på banan och inväntar banmätare som mäter hur långt man har kommit på det sista varvet, samt samlar in chip. Sätt dig gärna ner i ytterspår. Endast vid 24-timmarsloppetets slut får support ta sig till sin löpare ute på banan.

Mellantider registreras på marathon (för 6-timmars), 50 miles (för 100 km), 100 km (för 12-timmars) och 100 miles (för 24-timmars), samt efter 6 timmar (på 100 km och 12-timmars) oh 12 timmar (på 24-timmars).

## Första hjälpen

Flera av funktionärerna har en kort utbildning i akut skadehantering särskilt anpassad för långa uthållighetstävlingar. Be om hjälp om du behöver. Första hjälpen-utrustning finns vid energibordet och arenan är utrustad med hjärtstartare. Under fredagen från 15.00 och på söndagen från 8.00 finns läkare på plats.

## Högtalare/speaker

Musik kommer att spelas och högtalare finns på flera platser i hallen. Nattetid kl. 24-06 används endast högtalare i A-hallen.

Lägesrapporter och kommentarer kommer ges med jämna mellanrum.

## Livesändning & liveresultat

Enkla livesändningar kommer att ske via PRT:s Facebookgrupp, dock ej på förutbestämda tider och ingen ihållande livesändning.

Liveresultat kommer kunna följas via följande länkar:

- 100 km: <https://my.raceresult.com/187659/>
- 6-, 12- och 24-timmar: <https://my.raceresult.com/187661/>

Resultat kommer senare att publiceras på [prtvaxjo.se](http://prtvaxjo.se) och i [DUV:s ultrastatistikdatabas](#).

## Covid

De nya kraven på vaccinationspass vid inomhusevenemang med över 100 personer gäller inte löpare, support och funktionärer, utan endast publik. Givetvis kommer du inte om du har symptom, men ingen kontroll av vaccinationspass kommer att göras. Om det kommer många åskådare sprider vi ut dem på fotbollsplanen för att hålla avstånd.

På energibordet använder vi portionsmuggar så att ingen stoppar händerna i gemensamma skålar.

## Prisutdelning

Priser till de bästa på varje distans. Medalj till samtliga.

Den av de båda vinnarna i dam- och herrklassen på 24-timmars som har bäst resultat enligt [Ultradistans' mångkampstabell](#) vinner dessutom en stol från Malmstolen. Som jämförelse motsvarar 220 km för kvinnor 244,6 km för män.

Prisutdelning sker en halvtimme efter respektive målgång:

- 20.30: 6-timmars
- 11.30: 12-timmars
- 13.30: 24-timmars

Endast herr- och damklasser, inga åldersklasser.

Placering 1-3 i respektive klass och lopp får presentkort från Outnorth och pokal.



## Trådlöst internet

Trådlöst gäst-wifi finns i hallen.

1. Anslut till det trådlösa nätverket guestvx0.
2. Om ingen inloggningssida öppnas automatiskt, öppna din webbläsare och surfa till valfri webbsida så kommer inloggningssidan upp.
3. Skapa ett gästkonto genom att klicka på länken **Registrera dig?** längst ner på sidan.
4. Fyll i namn, efternamn, e-postadress och mobilnummer, samt acceptera användarpolicyn och klicka på **Registrera**.
5. Dina inloggningsuppgifter skickas till det mobilnummer du angav.
6. Fyll i det användarnamn och lösenord som skickats till din mobiltelefon och klicka på **Logga in**.
7. Klicka på **Fortsätt** för att ansluta till nätverket.

Observera att anslutningen bara gäller i ett visst antal timmar och att man därför kan behöva registrera sig igen.

## Facebookgruppen

Om du inte redan är med i [Facebookgruppen](#), gå gärna med. Där delar vi information och du kan diskutera med andra löpare. Under tävlingsdygnet kommer vi där också att dela uppdateringar.

## Kontaktuppgifter

- Joacim Martinsson
  - tävlingsledare lördag, samt söndag till kl. 8
  - 073-047 69 55
- Daniel Westergren
  - tävlingsledare fredag, samt söndag från kl. 8
  - 073-551 40 08

E-post: [prt@vaxjoloparklubb.nu](mailto:prt@vaxjoloparklubb.nu)

## Arrangörer

Växjö Löparklubb och VXO Ultra. Tävlingen är sanktionerad av SFIF och banmätare är Henric Dernegard.