

Tävlingsinfo Sickla Gruvlopp, 2017

Tävlingsplats, Start och mål

Start och mål är på Marcusplatsen i Sickla köpvarter med samma målområde som Sicklaloppet 10 km och Lilla Sicklaloppet.

Banan är 2,5 km varav 1,7 km går nere under jord i Atlas Copco gruva i Sickla.

De första 500 m av banan går ovan jord från starten vid Marcusplatsen mot ingången till Atlas Copco gruva. Därefter är banan 1700 m under jord, för att avslutas med 300 m ovan jord till målet vid Marcusplatsen.

Sickla gruvlopp är ett terränglopp. I gruvan är underlaget en blandning av asfalt och grus och kan på sina ställen vara ojämnt och lerigt. Då loppet går i en gruva är det på grund av säkerhetsskäl obligatoriskt att springa med hjälm. Alla deltagare får låna en hjälm som sedan återlämnas vid målgång av samtliga deltagare.

Banan går i gruvans två nivåer, en 20 meter under jord och en 40 meter under jord. I början och slutet av gruppartiet kommer det att vara brant lutning. Då det är hög luftfuktighet i gruvan kan underlaget vara halt. I gruvan har banan flera två svängar på både 90 och 180 grader. Gruvan är upplyst, men det kommer att finnas partier där det är något mörkt.

Banmarkering

Banan är snitslad med blå plastband och koner. Vid de två svängarna i gruvan kommer banmarkeringen att förstärkas med staket. Löparna uppmanas att vara försiktiga i de starka vändningarna då det kan vara både halt och stenigt där. Det finns även

två ställen där banan vänder 180 grader. Här är det extra viktigt att vara försiktig.

Startgrupper

Löparna delas in i åtta startgrupper med ett startintervall på 10 minuter. Första start är kl 11.30.

Startgrupperna kommer att anslås på hemsidan och på tävlingsplatsen. Du måste starta i rätt startgrupp. Start i fel startgrupp innebär diskvalificering. De olika startgrupperna kommer att ha olika färg på nummerlapparna, se nedan:

Starttider

Grupp 1	Blå	11:30
Grupp 2	Röd	11:40
Grupp 3	Gul	11:50
Grupp 4	Grön	12:00
Grupp 5	Lila	12:10
Grupp 6	Svart	12:20
Grupp 7	Vit	12:30
Grupp 8	Orange	12:40

Du hittar din startgrupp och starttid i startlistan som finns på sicklaloppet.se och på anslagstavlan för Sickla Gruvlopp vid målplatsen

Om du även ska springa Sicklaloppet 10 km kommer du att placeras i en tidig startgrupp i Sickla gruvlopp så att du hinner med båda loppen.

Nummerlapp samt ut- och återlämning av hjälm

Nummerlappar finns att hämta för föranmälda löpare på Intersport i Sickla mellan den 11 till den 16 september under ordinarie butikstider. På tävlingsdagen kan nummerlappen hämtas på Marcusplatsen från kl 07:30.

Hjälmarna kommer att delas ut på tävlingsdagen i anslutning till platsen för uthämtning av nummerlappar på Marcusplatsen. Hjälmarna delas ut tillsammans med nummerlappen och mot uppvisande av nummerlapp för de löpare som hämtat sin nummerlapp tidigare hos Intersport. Observera att ingen löpare tillåts passera in i startfällan utan att ha tagit på sig sin hjälm. Var gärna ute i god tid för att minska köbildning vid nummerlappstället.

Direkt efter målgång, i målfällan återlämnas samtliga hjälmar till arrangören. Vänligen, observera att ingen hjälm får medtas utanför målområdet efter genomfört lopp.

Klasser

Sickla Gruvlopp har två klasser – män och kvinnor. För Sickla Gruvlopp gäller en undre åldersgräns på 13 år (född 2004 eller tidigare).

Resultat

En sammanställd resultatlista med tider från alla startgrupper kommer att anslås på tävlingsplatsen och på hemsidan efter att alla startgrupper har gått i mål.

Priser

De främsta placeringarna i Sickla Gruvlopp och de med snabbast tid sammanlagt i både Sickla Gruvlopp och Sicklaloppet 10 km hedras med pris. Prisutdelningen kommer att ske efter Sicklaloppet 10 km. Exakt tid meddelas av speaker under tävlingsdagen.

Tips

Ett terränglopp skiljer sig från ett vanligt gatulopp på många olika sätt. Det är först och främst utmaningar i

form av underlag, kupering och bansträckning som bidrar till att göra Sickla gruvlopp till ett teknisk svårt lopp. Det mest avgörande för löparna är att ha ett par skor man känner sig säkra på vid halt och ojämnt underlag. Se också till att hjälmen sitter på bra innan start, så den inte börjar röra på sig under loppet.

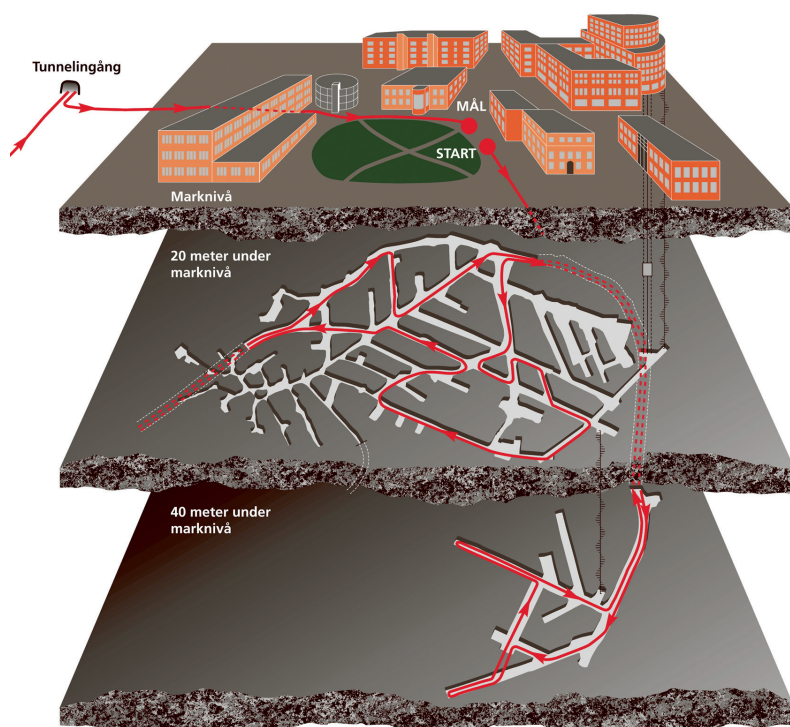
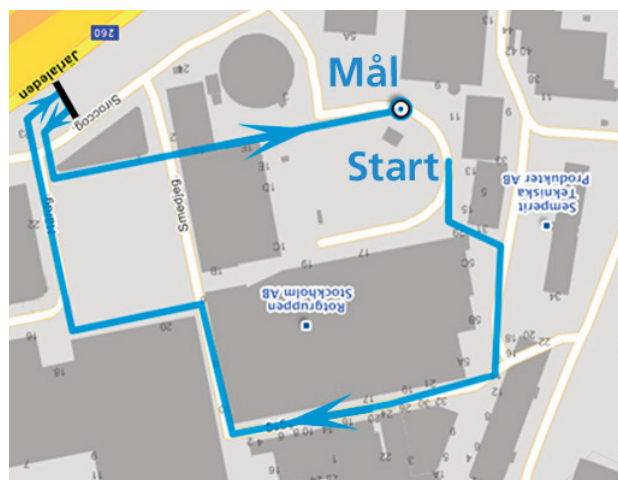
2,5 km är en svår löpdistan. Med en utmanande backe som man skall springas både uppför och nedför är det en utmaning som lätt kan underskattas! Observera på Gruvloppet alla kurvor ställer krav på god fartanpassning, så bränn inte all energi direkt!

Ta även tillfället i akt att uppleva en gruva där en stor del av svensk industrihistoria har skapats. Det kan även bjudas på överraskningar under loppet.

Atlas Copco kommer även att finnas representerad på målområdet och de berättar gärna mer om gruvan och deras verksamheter.

Bilder på deltagare

Alla deltagare kan komma att fotograferas och bilder på deltagare kan komma att användas i informationsmaterial för Sicklaloppet, Gruvloppet och Lilla Sicklaloppet. Ackrediterade fotografer bär väst med texten "Fotograf".



SICKLA GRUVLOPP