

PM för SM halvmaraton 21 september 2021

Tävlingsarena: [Stora Holms trafikövningsplats](#). Parkering sker på anvisad yta ca 500m från start/målområdet.

Nummerlappar & tidtagningschip: Hämtas ut på tävlingsarenan vid start/målområdet. Nummerlappen skall bäras fullt synlig och ovikt under hela loppet. (En del löpare får två och bär då sitt namn på bröstet, och numret på ryggen.) Ombytestält finns, men ingen dusch på arenan.

Banan: [Se bankarta här](#). Flack varvbana på 3km, där du som löpare viker av in i en separat målfälla på slutet av sista varvet.

Uppvärmning: Uppvärmning på tävlingsbanan är möjlig, men sista 20 minutrarna innan start skall all uppvärmning ske på tävlingsbanans sista 500m sträckning in mot varvning.

Starttid: Kl. 14:50

Vätskelangning: Vätskelangning möjlig vid anvisad langnings-zon. Var tredje kilometer erbjuder också arrangören Umara-sportdryck och vatten.

Tävlingsdräkt: SM-deltagare måste bära föreningens officiella tävlingsdräkt.

Skoregler: Fyll i det digitala [registreringsformuläret här](#). Maximalt tillåten sultjocklek är 40 mm. Om ortopediska inlägg används måste medicinska skäl styrkas. Medicinska skäl för användande av inlägg ska kunna styrkas med intyg från läkare, fysioterapeut eller motsvarande.

Farthållning: SM halvmaraton 2021 följer Svenska Friidrottsförbundets regler gällande farthållning (se 4.1.6.2, 4.1.6.4 & 4.1.7). Det är också strikt förbjudet att cykla med löparna någonstans längs banan.

[Regelboken >](#)

Dopingkontroll: Kan komma att genomföras på ett antal löpare efter loppet. Ha med giltig legitimation!

Resultat: Länk publiceras på tävlingens [hemsida](#). Det är alltid bruttotiden som gäller för SM-placeringar vilket innebär att vinnaren är den som först passerar mållinjen, oavsett nettotider.

Prisutdelning: Sker för medaljörerna kort tid efter målgång på arenan.

Återbud: Meddelas alexander.nilsson@goteborgfriidrott.se snarast möjligt.

Efteranmälan: Efteranmälan till SM kan göras per mejl till alexander.nilsson@goteborgfriidrott.se fram till fredagen den 10 september 2021 kl. 18:00 mot en avgift om 500 kr.

Tävlingsledare: Mikael Romell (mikael.romell@gmail.com 070-747 45 79)