

the gax 100 miles

23-24 juli 2016



INFORMATION OM TÄVLINGEN

The Gax 100 miles

Välkommen till The Gax 100 miles 23-24:e juli. 2016 års tävling arrangeras av Urban Ljungberg och Bernt Hedlund och är den sjunde gången tävlingen går av stapeln. Samma dag arrangeras också Full Moon Race 50 miles med start klockan 21.00 från Haväng och mål i Ystad. Både Full Moon Race och The Gax 100 miles följer samma bana och löpare från båda tävlingarna kommer säkerligen att mötas under loppet.

PM:et på vår hemsida

Detta dokument finns tillgängligt på [The Gax 100 miles hemsida](#).

Start och mål

Starten och målgång är belägen på S:t Knuts torg i Ystad. Start sker lördagen klockan 08.00 och målet stänger söndagen klockan 16.00. 32 timmar är tidsgränsen för ett godkänt resultat.

Nummerlappsutdelning

Nummerlappar delas ut vid starten på S:t Knuts torg lördagen den 23:e juli mellan klockan 06.00-07.30.

Omklädningsrum

Det finns tyvärr inte några omklädningsrum vid start/målområdet på Knuts torg. Vi rekommenderar därför att man kommer ombytt. Däremot finns en toalett tillgänglig vid tågstationen mittemot torget. Dock finns möjligheten att ta sig till gästhamnens omklädningsrum med dusch efter målgång. Att utnyttja gästhamnens dusch kostar 10 kronor.

Information innan loppet

Vi kommer att hålla en kort information 20 minuter innan start om tävlingen.

Väskor och dropbags

Väskor och dropbags inlämnas vid start och återfås vid målgång. Vi tar dock inte ansvar för värdesaker. Dropbags skall vara väl märkta med namn samt vätskestation (Magleberg 44 km, Haväng 80 km, Sandhammaren 131 km). Använd en vattentät dropbag i händelse av dåligt väder och även en som ni lätt kan finna bland de andra dropbagsen.

Parkering

Vi avråder er att parkera vid S:t Knuts torg och att köra bil efter tävlingen. Vi rekommenderar även att man vilar minst sex timmar efter tävling innan man sätter sig vid ratten.

Boende

För besökare och turister i Ystad har [Visit Ystad](#) information om boende och allt som händer i denna vackra stad samt dess sevärdheter.

Banan

Österlenleden, som banan i stort sett följer, är markerad med orange färg längs med hela leden. I årets lopp går även banan på Österlenleden genom Ystad vilket loppet inte gjorde under 2014 och 2015. Skälet till det är förbättrad noggrannhet av våra GPS-mätningar.

Under senare år har Skåneledens organisation dragit om leden på en del platser. Där det skett en förändring har vi beslutat om följande:

- Mellan Stens huvud och Knäckebackshuset har Skåneleden dragit om Österlenleden. Där har vi valt att fortsätta använda den ursprungliga leden.
- Mellan Brantevik-Skillinge är leden omdragen (pga tvist med markägare) och där följer banan den nya omdragningen. The Gax 100 miles och Full Moon Race arbetar aktivt med att få använda den ursprungliga Österlenleden i framtiden.

Den delen av Österlenleden som går ner till Löderups strandbad (efter 136 km av banan) är borttagen från banan. Det är en trevägskorsning där en sträcka går 400 meter ner till strandbadet i Löderup. Deltagarna fortsätter vid trevägskorsningen Österlenleden mot Ystad.

The Gax 100 miles [GPS-rutt finns att ladda ned på GPSIES](#)

Vätskestationer

Vi har tre vätskestationer med möjlighet att förvara dropbags samt två obemannade vätskestationer. Ingen varm mat kommer att serveras på vätskestationerna. Förutom korv med bröd vid Haväng och varma koppen soppa vid Sandhammaren. Vi kommer att servera sportdryck vid vätskestationerna men vi kommer **inte** att erbjuda vår sportdryck för påfyllning av vätskeblåsor eller vätskeflaskor. Det har endast varit ett fåtal som begärt sportdryck under de tävlingar vi arrangerat vilket har betytt att vi har fått slänga stora mängder sportdryckspulver. Vid vätskestationerna ges möjlighet att fylla på med vatten och Coca cola.

Valet av sportdryck kommer att publiceras på vår hemsida under juni månad.

Magleberg 44 km (vätske och dropbagstation)

Öppetider för vätskestationen: 11:30-15:30.

- Vatten
- Sportdryck
- Bananer
- Chips
- Dextrosol

- Tunnbrödsnittar med mjukost
- Coca cola

Obemannad station 66 km

- Vatten

Haväng 80 km (vätske och dropbagstation)

Öppetider för vätskestationen: ~16:30-23:00.

- Vatten
- Sportdryck
- Bananer
- Chips
- Tunnbrödsnittar med kaviar
- Coca cola
- Korv med bröd

Obemannad station 118 km

- Vatten
- Coca cola
- Frukt

Sandhammaren 131 km (vätske och dropbagstation)

Öppetider för vätskestationen: ~23:00-11:00.

- Vatten
- Sportdryck
- Bananer
- Chips
- Dextrosol
- Coca cola
- Soppa (Varma koppen)
- Kaffe
- Blåbärssoppa
- Risgrynsgröt

Obligatorisk utrustning

För er egen och andras säkerhet vill vi att tävlanden tar med sig följande utrustning:

- Räddningsfilt (tunn filt av aluminiumfolie).
- Mobiltelefon med tävlingsledningens mobilnummer
- Två fungerande pannlampor alternativt ficklampa med extrabatterier. Denna utrustning är endast obligatorisk under dygnets mörka timmar.
- Klädvalet skall vara anpassat till rådande väderleksförhållande.

- Tillräcklig mängd vätska och energi/mat att det räcker till nästa vätskestation.
- Karta. Antingen nedladdad på GPS-klockan eller en vanlig papperskarta.

Rekommendationer

Vi rekommenderar följande:

- Egen sportdryck för påfyllning. I nödfall kan vi självklart bistå med påfyllning av sportdryck.
- Ett extra varmt lager under nattens timmar då det kan blåsa kraftigt från Östersjön. Vilket i sin tur påverkar temperaturen.
- Pannlampor och utrustning man behöver under nattetid bör vara placerad i Havängs vätskestation/dropbagstation (om man nu inte vill bära med sig den utrustningen under hela loppet).

Tävlingsregler

Följande regler gäller på The Gax 100 miles 2016:

- Att bete sig osportsligt och att fuska kan leda till diskvalificering.
- Nedskräpning är absolut förbjudet. Ser ni, mot all förmodan, skräp på Österlenleden så rekommenderar vi att ni plockar upp det. Då gör ni inte bara oss och alla andra en tjänst utan också er själva.
- Pacers är inte tillåtet. Dock är support (bistå med dricka, energi, kläder m.m.) tillåtet under hela loppet.
- Tävlingsledaren har rätt att plocka tävlanden av banan ifall tävlandens hälsotillstånd motiverar det.
- Funktionärer har rätt att diskvalificera tävlande som betar sig osportsligt.
- Att hjälpa en tävlande i nöd är obligatoriskt.
- Deltagandet i The Gax 100 miles sker på egen risk.

Säkerhetsföreskrifter

Österlenleden beträder ett flertal vägar där Trafikverket är väghållare. Därför är det viktigt att alla tävlanden vidtar försiktighet samt visar hänsyn när man springer på och även korsar vägar. Det finns tre större vägar som Österlenleden passerar:

Väg 13 (30 km)

Banan korsar väg 13 vid Snogeholmsjön. Fordonens hastighet är 70 km/h.

Väg 11 (36 km)

Banan följer väg 11 i ca 100 meter innan den korsar vägen och tar av till avtagsvägen mot byn Floen. Fordonens hastighet är 90 km/h.

Väg 19 (73 km)

Denna väg passeras efter Brösarp. Fordonens hastighet är 90 km/h.

Av dessa tre större vägar har väg 11 störst trafikmängd enligt Trafikverket. Därför ber tävlingsledningen er att tänka på er egen säkerhet när ni passerar dessa vägar. Bryter tävlingsdeltagaren trafikverkets regler när man passerar dessa vägar har funktionären vid vägpassagen rätt att diskvalificera denne.

Brutet lopp

Om tävlanden bryter skall tävlingsledningen meddelas omgående. Tävlingsledning och funktionärer hämtar därefter upp tävlingsdeltagaren. Man bör vara medveten om att det kan ta tid innan man kan få transport till målområdet i Ystad.

Telefonnummer

Vi som arrangerar tävlingen rekommenderar att ni har båda tävlingsledarnas mobiltelefonnummer med er.

Urban Ljungberg: 070 265 77 66

Bernt Hedlund: 070-223 33 79

[Skånetrafikens bussar och tåg](#): 0771-77 77 77

Taxi Ystad: 0411-720 00