TÄVLINGS-PM TRE TOPPAR-TRE TIMMAR

**TÄVLINGSINFORMATION**

**När:** lördagen den 26 oktober

**Tid:** kl.09:00-12:00

**Plats:** Högdalstopparna

**TÄVLINGSOMRÅDE**

Start, varv och målområde är beläget mellan Hökarängstoppen och Fagersjötoppen strax nedanför Högdalens vattenreservoar. Våra sponsorer kommer att vara på plats under dagen och bjuda både deltagare och åskådare på underhållning och andra överraskningar. Varvområdet passeras under tävlingen två gånger per varv och är därför en perfekt plats för nära och kära att heja fram löparna.

**TA DIG HIT**

Med kommunala medel är Hökarängens tunnelbanestation närmast och härifrån är det 15 minuters promenad till tävlingsområdet.

Kommer du med bil från Stockholm följer du väg 73 mot Nynäshamn och svänger av mot Hökarängen strax efter att du passerat Globen och Skogskyrkogården. Fortsätt Örbyleden och sväng vänster in på Fagersjövägen strax efter tunnelbanestationen. Följ Fagersjövägen och sväng höger vid Hökarängens bollplan.

Kommer du med bil från Älvsjö svänger du av höger från Huddingevägen in på Örbyleden och kommer du från Årsta svänger du av vänster från Huddingevägen. Fortsätt Örbyleden och ta höger i korsningen vid Hökarängens centrum in på Fagersjövägen. Följ vägen ca. 2 km och sväng sedan höger in till Hökarängens bollplan.

Obs! Om ni parkerar på andra sidan Hökarängstopparna vid Högdalens reningsverk är det lite knixigare att hitta. Ni måste först ta er in mot Högdalens centrum för att ha möjlighet att passera järnvägsspåren. Därefter måste ni promenera över hela området vid topparna för att ta er till startområdet som ligger på motsatt sida.

**PARKERING**

Gratis parkering finns invid Hökarängens bollplan samt längst Fagersjövägen. Från Hökarängens bollplan är det ca.200 meter till startområdet.

**REGISTRERING**

Startbeviset innehåller nummerlapp och tidchip.

Uthämtning sker mellan kl.07:00-08:30 på tävlingsdagen.

**För uthämtning av startkit kommer du att behöva uppge ditt startnummer och ditt namn.**

**Startlistan hittar du på** [**www.hogdalenshogsta.se/tre-toppar-tre-timmar**](http://www.hogdalenshogsta.se/tre-toppar-tre-timmar.html)

**Om du vill slippa trängsel och inte behöva vara på plats allt för tidigt på tävlingsdagen så finns det möjlighet att hämta ut ditt startkit redan på fredag (dagen innan) mellan kl.15:00-18:00.**

**Uthämtning sker då på parkeringen vid Hökarängens bollplan.**

**TÄVLINGSREGLER**

* Deltagaren ska springa så många varv den orkar eller har lust med under tre timmar
* Ett varv mäter 3,5 km och 280 höjdmeter
* Påbörjat varv får avslutas även om tidsgränsen passerats. Det är alltså möjligt att springa längre än tre timmar. Så länge deltagare lämnat varvområdet innan tidsgränsen löpt ut får deltagaren tillgodoräkna sig det avslutande varvet.
* Flest varv på kortast tid vinner
* Det finns ingen andra eller tredjeplats i tävlingen. Endast vinnaren på damsidan samt herrsidan räknas.
* Det finns inget som hindrar deltagaren från att avsluta i förtid. Vid avslut i förtid skall tävlingsledningen informeras så att avslut kan registreras.
* Banrekordet på herrsidan (Micke Furu) är 7 varv på 3h16m och på damsidan (Jo Stevenson) 7 varv på 3h26m
* De deltagare som har siktet inställt på Finishermedaljen och åttavarvsmedaljen måste följa huvudsträckningen av banan

**TÄVLINGSBANAN**

Huvudsträckningen är markerad med röd/vita plastsnitslar.

Banan innehåller två alternativa sträckningar som är lite mer löttlöpta.

Dessa sträckningar är markerade med svart/gula plastsnitslar.

Deltagare som tävlar får enbart springa originalbanan och inte använda sig av de alternativa sträckningarna.

**ENERGISTATION**

I varvområdet kommer det att finnas ett begränsat utbud av energi i form av godis, frukt, bullar, energidryck samt vatten. Varje deltagare ombeds ta med eget vatten samt energi efter eget behov.

**TOALETTER**

I området finns inga utställda toaletter eller liknande så de behov som behöver uträttas görs i omkringliggande buskar eller hemma.

**OMBYTE OCH DUSCH**

Det finns ingen möjlighet till ombyte inomhus eller dusch efter loppet. Inrådan från arrangören är att ta med extra kläder och torrt ombyte. Vid regn kommer banan att bli lerig. Det är tråkigt att behöva bryta loppet i förtid pga nedkylning.

**DROPBAGS**

Det kommer att finnas ett tält för väskor och lådor med ombyte, energi och andra personliga artiklar. Dropbagen kommer att vara tillgänglig under hela loppet, i varvområdet som passeras två gånger per varv. Funktionärer kommer att finnas på plats under hela dagen men arrangören ansvarar ej för privata ägodelar.

**TIDTAGNING OCH NUMMERLAPPAR**

Tidtagningschipen sitter på ett band som fästs runt fotleden.

För att säkerställa att inget varv missas i registreringen har vi valt att använda dubbla tidschip. Detta innebär att du får två chip vid registreringen. Du fäster alltså ett chip på höger fotled och ett chip på vänster fotled. Nummerlappen fäst väl synligt på framsidan av kroppen.

När du avslutat tävlingen ska chipet lämnas tillbaka vid registreringstältet.

Du ansvarar för chipen och borttappat chip kommer att debiteras.

**SUPPORT LÄNGST BANAN**

Loppet har inga restriktioner gällande lagning eller pacing. Dock ombeds eventuella löpare utanför tävlingen att inte störa deltagarna på något sätt. Tävlande vars medlöpare stör ordningen eller andra tävlande deltagare kan riskera att diskvalificeras.

**STAVAR**

Loppet har inga restriktioner gällande stavar. Dock råder allmän varsamhet och respekt för sina medtävlande. Den löpare som inte förhåller sig till loppets moraliska regler kan riskera att diskvalificeras.

**PUBLIK**

Varvområdet passeras av löparna två gånger per varv. Här kommer även löparna ha tillgång till sina dropbags vilket gör platsen ypperligt lämpad för publik. Dessutom kommer våra sponsorer vara på plats och erbjuda underhållning och andra roliga attraktioner. Musik samt kontinuerliga uppdateringar från banan kommer att ske från vårt speakerbås. Området kommer att vara en mycket trevlig plats att befinna sig på så ta med er nära och kära för en rolig dag.

Andra lämpliga platser:

* Högdalstoppen där publiken har mycket fina förutsättningar att se löparna komma ut ur skogen i dalen för att ta sig an varvets första tuffa stigning.
* Trärampen uppe på Hökarängstoppen där publiken kan se deltagarna kämpa genom snåriga brännässlor och taggbuskar på väg upp för varvets sista tuffa stigning.

**VINSTER**

1-5 varv runt banan ger deltagaren en snygg t-shirt

6-7 varv runt banan ger deltagaren en snygg Finishermedalj samt plats i lottningen till Highvalley50

8 varv ger deltagaren en direktkvalificering till Highvalley50 och den åtråvärda specialmedaljen samt en plats i Hall of Fame.

Vinnaren i dam och herrklass erhåller en ryggsäck från Craft fylld med bra att ha grejer samt en startplats i Hammarby Alpine Marathon. Alla deltagare kommer dessutom att vara med i utlottningen av ett antal startplatser i vårens upplaga av Högdalens Högsta.

**TIDER**

För att klara dina mål är detta tiderna du har att förhålla dig till för att lyckas.

(Notera att det sista varvet du hinner ut på ej har någon tidsgräns)

4 varv på tre timmar= 60 minuters snittid på de tre första varven

5 varv på tre timmar= 45 minuter snitttid på de fyra första varven

6 varv på tre timmar= 36 minuters snittid på de fem första varven

7 varv på tre timmar= 30 minuters snittid på de sex första varven

8 varv på tre timmar= 25 minuters snittid på de sju första varven

**STARTAVGIFT**

Deltagande är helt kostnadsfritt. Tävlingen är ett ideellt initiativ för att främja rörelse och uppmärksamma Högdalstopparna som rekreationsområde. Arrangemang och finansiering sker huvudsakligen genom oavlönat arbete och sponsorer.

**Frivilliga donationer via swish är välkomna!**

**FUNKTIONÄRER**

Nacka Värmdö Skidförening agerar funktionärer längst banan och vi skulle uppskatta om ni Swishade en frivillig donation i det fall ni är nöjda med arrangemanget och servicen.

Donationer swishas till 123 288 43 10 (Nacka Värmdö Skidklubb)

Alla intäkter går oavkortat till NVSKs ungdomssektion

**ÖVRIGA FRÅGOR**

Om du funderar över något mer så kan du alltid höra av dig till tävlingsledningen via mail med dina frågor. thomasgottlind@gmail.com

Vid akuta frågor på tävlingsdagen finns möjlighet att kontakta tävlingsledaren.

Telefonnummer: 073 914 09 06

**SJUKVÅRDSBEREDSKAP**

Prehabilitering i Sverige finns på plats om olyckan skulle vara framme. Här finns hjälp att få med omplåstring, lindning och tejpning vid akuta skador. I det fall skada uppkommer under loppet ombeds den tävlande att till största mån ta sig för egen maskin till varvområdet. Är skadan så akut att detta ej är möjligt finns ett nödnummer att ringa. Spara numret i din telefon.

Nödnummer: 070 946 32 56

**EXTRAPLATSER**

Ett litet antal startplatser har blivit lediga pga sena avhopp under veckan. För dessa gäller först till kvarn och efteranmälan kommer enbart att ske vid registreringstillfället på fredag kl.15-18 vid Hökarängens bollplan.

**SPONSORER OCH SAMARBETSPARTNERS**

**Tre Toppar**

Arrangör

**Högdalens Högsta**

Medarrangör

**Nacka Värmdö Skidklubb**

Tidtagning, funktionärer

**Vardagsstark**

Registrering, energistation, prisutdelning

**Rivners Håltagning AB**

Huvudsponsor startområde, energistation

**Lotus Maskin & Transport**

Medaljer och FINISHER t-shirts

**ME Produkter AB**

Underhållning, leverantör av marknadsföringsmaterial

**PREHABILITERING I SVERIGE AB**

Medicinsk närvaro och service under loppet

**HAMMARBY ALPINE MARATHON**

Samarbetspartner



  

  

