

Lagledarinstruktion till lagmedlemmarna

StOlavsloppet 2025



Tips för lagledare om vad som bör förmedlas till lagmedlemmarna.

Fair Play

I St Olavsloppet gäller följande:

- Växling sker vid växlarna
- En löpare får springa flera sträckor
- Ett lag får bryta två sträckor och ändå fullfölja loppet. Om en löpare bryter får laget samma tid som det lag som i sin klass kommer sist på sträckan, plus ett tillägg av 30 sekunder per kilometer.
- Lagen rekommenderas att på sträckor längre än tio kilometer använda löpare som är äldre än femton år.
- Löpare får springa för mer än ett lag.
- Löpare i klubbtag springer i klubbdräkt
- Löpning sker på den sida av vägen som kilometerskyltarna står på
- Egen vätska får delas ut till löpare men inte från ett fordon (cykel, bil, motorcykel etc), överträdelse mot detta ger 5 minuters tidstillägg per tillfälle
- Cyklister följer trafikregler
- Alla löpare som är med i St Olavsloppet deltar på eget ansvar samt ansvarar själv för att man på startdagen är tillräckligt frisk för att man ska kunna genomföra loppet.

För deltagande i St Olavsloppet ULTRA gäller även:

- Ett lag består av tre (Ultra 3) eller fem (Ultra 5) löpare.
- Ordinarie växlingar används, löparna fördelar sträckor inom laget
- Lagen har möjlighet att tillsätta en reserv vid skada/sjukdom. Sker detta ska det meddelas juryn snarast möjligt.

Sträckor

- Läs på sträckbeskrivningarna i god tid och ta reda på hur du tar dig till och från växel.

Dag 1: Trondheim – Stiklestad, Stjørdal – Stiklestad

https://stolavsloppet.no/?page_id=1337

Dag 2: Stiklestad – Åre, Sandvika – Åre

https://stolavsloppet.no/?page_id=1015

Dag 3: Åre – Östersund, Mörsil – Östersund

https://stolavsloppet.no/?page_id=1339

- Ha koll på tiden när du beräknas starta (t ex genom beräkningsmallen) och se till att du har telefonnummer till lagledare och chaufförer.

Nummerlapp

- Du ska bära nummerlapp på bröst OCH rygg.
- Skriv namn, telefonnummer och eventuella hälsoupplýsingar på baksidan.
- Sponsorer ska vara väl synliga (överträdelse ger tidsstillägg)

Stafettpinne med GPS-sändare (live-tracking):

- Deles ut senast 30 minuter före start alla dagar.
- Både pinne och sändare ska bäras av alla löpare på alla sträckor.
- Lämnas in efter målgång alla dagsetapper.
- Förlust av stafettpinne/sändare debiteras med 1 000 kr.

Växling

- Var på plats i god tid vid växlingen, gärna minst 30 minuter före beräknad växlingstid.
- Var klar att springa iväg ca 10 minuter före beräknad växlingstid.
- Var beredd på att det blir köbildning för trafiken längs vägen.
- Följ anvisningar för parkering. När det är parkering längs vägen – passera växeln och parkera efter den.

Resultat on-line

Det går att följa loppet via RaceTrackers sida: <https://racetracker.no/events/2025/st-olavsloppet>. Väljer du fliken "Kart" kan du följa löparna i realtid.

Dryck och mat

- Fyll på med vätska och näring i god tid före du ska springa. Se till att du får i dig vätska under loppet och att du fyller på med vätska och energi efter du sprungit.
- Ha med dig energi som är lätt att fylla på med efter loppet.

Ev sena ändringar av laguppställningen

- Vid behov kommer laguppställningen ändras under dagen. Information om ändringar får du av lagledaren.
- Ge snarast besked till lagledaren om du blir förhindrad att delta.

Följebilar

- Visa hänsyn till löparna och stanna inte där det kan uppstå farliga situationer.
- Var försiktig när du ska öppna dörren, kontrollera innan så det inte kommer en löpare.
- Märk fordonet med lagets startnummer i fram- och bakrutan.

Ha tillgängligt i bilen:

- Första-hjälpen-kit och eventuellt ispåsar.
- Beräkningsmall med sträckfördelning och telefonnummer till alla löpare.
- Vatten och flaskor, hjälp gärna andra lag med vätska om möjligt.
- Handduk att sitta på.

Behov av sjukvård?

- I akuta fall ring 112 (Sverige) eller 113 (Norge)

Vad gör vi om någon behöver bryta sin sträcka?

- Vid behov – kontakta sjukvård.
- Om möjligt och om det är nära till mål – försök fullfölj sträckan genom att gå.
- Ge besked till lagledaren/nästa löpare så fort som möjligt. Lagledaren kontaktar arrangörsledningen.
- Nästa löpare får instruktioner av arrangören om den får starta. I de flesta fall får löparen en ny stafettpinne och GPS-sändare.

Ha kul under vägen!

- Dela dina upplevelser med andra. Fota och filma gärna och sprid till övriga lagmedlemmar.