



THE GAX 100 MILES  
25-26 JULI 2020  
PM

## The Gax 100 miles

Mycket varmt välkommen till den 11:e upplagan av The Gax 100 miles. Loppet arrangeras av föreningen The Gax 100 miles. All information om loppet skall vara beskrivet i detta dokument. Kontakta oss på [gax@gax100.com](mailto:gax@gax100.com) om det finns frågor eller funderingar kring årets arrangemang.

Detta dokument är också tillgängligt på The Gax 100 miles hemsida: <https://www.gax100.com>. För diskussioner och övrig information om The Gax 100 miles – Gå med i vår Facebookgrupp: [The Gax 100 miles Facebook discussion group](#). "

## COVID 19

- Vi accepterar inte ett deltagande om man uppvisar sjukdomssymptom. Endast fullt friska tillåts delta i årets The Gax 100 miles.
- Social distansiering rekommenderas.
- Upprätthåll god personlig hygien under tävlingen och arrangemanget.

## Start och målområde

Start och målområde är lokaliserat centralt i Ystad på S:t Knuts torg nära kommunikationer och hotell samt turistbyrå.

- Starten går klockan 10:00 lördag förmiddag.
- Målet stänger klockan 18:00 på söndag, 32 timmar senare vilket är maxtiden för att få ett godkänt resultat.

Tillträde till startområdet kommer endast **tävlanden** och **funktionärer** beviljas. Vi kommer avgränsa detta område för att kontrollera att endast deltagare och funktionärer befinner sig på startområdet.

Under söndagen då målgång sker har vi inte infört några restriktioner om tillträde. Då är det även fritt att röra sig som supportrar och publik inom målområdet.

### **Vart hämtar jag nummerlappen**

På tävlingsdagen på S:t Knuts torg mellan klockan 8:00-9:30.

### **Ombytesrum**

Är inte tillgängligt. Vår rekommendation är att du anländer startområdet ombytt och klar. Det finns en toalett tillgänglig på tågstationen 100 meter från startområdet. Dock finns duschmöjligheter och ombytesrum på Ystads marina och gästhamn, 500 meter från målområdet. Kontakta hamnkontoret vid marinan under söndagen ifall man vill utnyttja deras dusch och omklädningsrum efter loppet.

### **Informationsbriefing**

20 minuter innan start har vi ett kort informationsmöte för alla deltagare.

## **Baggage och dropbags**

Vi tar hand om ditt baggage så att du kan hämta det vid målområdet under söndagen.

Dropbags skall vara **tydligt** markerade enligt följande:

- Förnamn och efternamn
- Startnummer (det nummer du är angiven i startlistan  
[https://dinkurs.se/users/standard/client\\_list.asp?event\\_key=iUwRSAfUkgTXyhzL](https://dinkurs.se/users/standard/client_list.asp?event_key=iUwRSAfUkgTXyhzL))
- Dropbagstation (Magleberg 44 km, Haväng 80 km, Sandhammaren 131 km)

Använd en vattentät dropbag vid risk för regn.

## **Bilparkering i anslutning till tävlingen.**

Parkera gärna bilen på Ystads hamnområde. Vi rekommenderar att man vilar minst sex timmar efter fullbordat 100 mileslopp innan man kör bil.

## **Turism i Ystad och Österlen**

För besökare och turister i Ystad och Österlen har [VisitYstad](#) information om events och platser värda att besöka under vistelsen.

## **Information till supporters och publik**

De som vill se loppet och supporta våra deltagare måste vara väl medvetna om regler och föreskrifter för naturreservaten och även nationalparken Stens huvud som tävlanden passerar. Som tävlingsorganisation vill vi inte se och uppleva att publik och supportrar missköter sig i detta hänseende. I övrigt gäller [Allemansrätten](#).

## **Tävlingsbanan**

Tävlingsbanan följer Österlenleden som är en **orangemarkerad** vandringsled. Mer information om Österlenleden och vandringsleder i Skåne är tillgängligt på <https://www.skaneleden.se/en/delled/sl4-osterlen>. Där finns även möjlighet att köpa kartor över Skåneledens alla vandringsleder.

I tre fall har The Gax 100 miles valt en modifierad rutt på Österlenleden. För deltagarna gäller det att uppmärksamt följa tävlingens GPS-bana. Dessa tre ändringar är:

- Mellan Stens huvud och Knäbäckshuset (90-93 km). Österlenleden fortsätter till Naturrumets parkering medan banan tar av mot stranden och fortsätter på stranden mot Knäbäckshuset. När deltagarna sedan når Knäbäckshuset på höger sida är banan markerad med rödvita snitslar tills banan ansluter Österlenleden igen i

närheten av Rörrum. Vid Naturrumet skall alltså deltagarna "ta vänster" och springa mot stranden.

- På stranden mot Sandhammaren är avviker leden inåt land mot Mälarhusen. Deltagarna fortsätter istället på stranden vid havet mot sista dropbogsstationen.
- Banan går inte till Löderups strandbad vid 136 km. Den delen av Österlenleden är borttagen från tävlingen. Vid T-korsningen i detta skogsparti skall alla ta höger och fortsätta mot Ystad.

## **Kartor**

Vi kräver att alla deltagarna har gps-banan nedladdad till sin gps-enhet. Dessutom rekommenderar vi att man även har en översiktlig karta över Österlenleden till hands ifall tekniken skulle fallera. Inga handhållna kartor delas ut i år.

Ladda ner årets bana här: <https://my.viewranger.com>

## **Vätskestationer och dropbogsstationer**

Inga vätskestationer kommer arrangeras på The Gax 100 miles i år. Vi kommer dock köra ut dropbogs dit vi brukligen har vätskestationerna. Vid varje dropbogsstation finns funktionärer tillgängliga. De tre dropbogsstationer är belägna enligt följande:

- **Magleberg 44 km.** Öppen lördag mellan klockan 13:00-17:00
- **Haväng 80 km.** Öppen lördag-söndag mellan klockan 18:00-2:00
- **Sandhammaren 131 km.** Öppen lördag-söndag 23:00-13:00

Vi har inga begränsningar på dropbagens storlek men rekommenderar att man endast tar med det man behöver under loppet.

## **Obligatorisk utrustning och rekommendationer**

För din och andra tävlandens säkerhet skall varje deltagare vara utrustad med följande:

- Emergency blanket (säkerhetsfilt).
- Mobiltelefon med tävlingsarrangörernas telefonnummer. Mobiltelefonen skall vara påslagen under den tiden man medverkar i tävlingen.

## **Rekommendationer**

- Klädval efter väder. Natten när löparna befinner sig vid havet kan vara riktigt kall och blåsig
- Att man är utrustad med tillräcklig mängd mat/energy/vätska under loppet så att deltagaren kan ta sig till nästa dropbogsstation.

- Under natten rekommenderar vi **två fungerande pannlampor/ficklampor** av säkerhetskäl.

Beroende på hur lång tid du tar på dig för att tillryggalägga dagsetapperna Ystad-Magleberg och Magleberg-Haväng måste du planera vart du lägger utrustningen för pannlamporna. Det kan inträffa att en del deltagare inte når Haväng före mörkrets inbrott. Därför rekommenderar vi att man lägger sina pannlampor i Magleberg.

## Regler

Ett deltagande på The Gax 100 miles innebär att man skriver under på följande villkor:

- Fusk och osportsligt beteende leder till diskvalificering.
- Nedskräpning är absolut förbjudet och leder till diskvalificering. Om man av någon anledning ser kvarglömda tillhörigheter från löparna längs med banan rekommenderar vi att man tar med sig detta och rapporterar till närmaste dropbogsstation så att vi kan förmedla tillhörigheterna till dess ägare.
- **Pacers är inte tillåtet** på The Gax 100 miles. Missbruk av denna regel ses som fusk och osportsligt beteende och kan leda till diskvalificering.
- Assistera tävlanden i en nödlägesituation är obligatoriskt
- Funktionärer vid varje dropbogsstation har rätt att diskvalificera tävlanden
- Varje deltagare deltar i The Gax 100 miles på egen risk.
- Stäng grindar när du passerar ängar längs med leden där landägare har sin boskap.

## Säkerhet

Österlenleden (tävlingssbanan) passerar tre vägstråk där hastigheten är 70 km/h och 90 km/h. Vi lägger stor vikt på att tävlanden är medvetna och följer trafikreglerna vid vägpassagerna.

### **Väg 13 (30 km)**

Tävlingssbanan passerar väg 13 vid Snogeholmsjön. Hastighetsbegränsningen är 70 km/h.

### **Väg 11 (36 km)**

Tävlingssbanan följer väg 11 i 100 meter och därefter går Österlenleden in på en grusväg mot Floen. Hastighetsbegränsningen är 90 km/h.

### **Väg 19 (73 km)**

Tävlingssbanan passerar väg 19 efter orten Brösarp. Hastighetsbegränsningen är 90 km/h.

Var vänlig att notera att väg 11 har den största trafikmängden längs med banan och därför måste varje deltagare vidta extra försiktighetsåtgärder vid passering av detta vägstråk.

## Att bryta tävlingen

Om deltagaren önskar bryta The Gax 100 miles måste tävlingsarrangörerna informeras. Vi som arrangör hjälper vi gärna till ifall det finns behov av transport men vi rekommenderar att man tar sig till målområdet (där bagage och tillhörigheter hämtas upp) för egen del. Vi ber er ha tålamod ifall ni bryter då det kan ta tid innan transporten anländer till er.

### **Viktiga telefonnummer**

Vi rekommenderar att tävlanden har båda tävlingsarrangörernas telefonnummer inlagda i mobiltelefonen under tävlingen.

*Race director* Urban Ljungberg: 070 265 77 66

*Race director* Jan-Erik Ramström: 070 733 17 82

County buses and trains: [Skånetrafikens bussar och tåg](#): 0771-77 77 77

Taxi Ystad: 0411-720 00