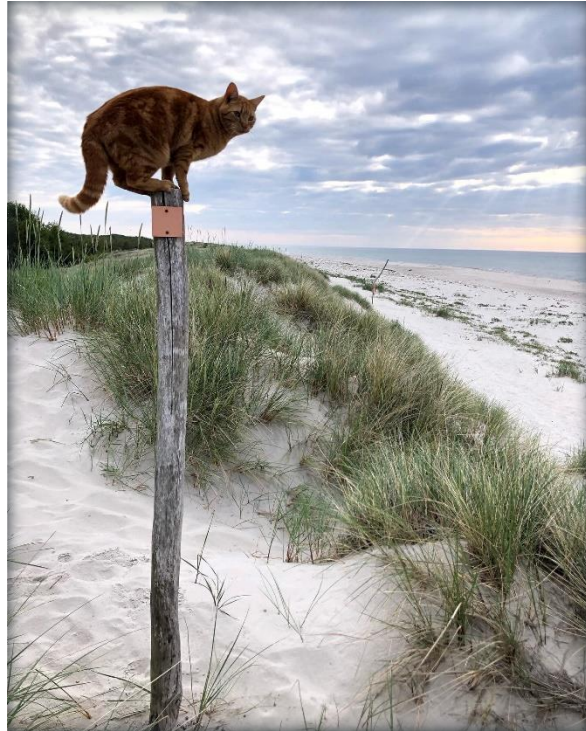


The Gax 100 miles



PM

The Gax 100 miles

22-23 Juli 2023

The Gax 100 miles

Mycket varmt välkommen till den 14:e upplagan av The Gax 100 miles. Loppet arrangeras av föreningen The Gax 100 miles. All information om loppet är beskrivet i detta dokument. Kontakta oss på 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 information om årets tävling The Gax 100 miles - Följ vår Facebook-sida: <https://www.facebook.com/thegax100>. För övrig information om The Gax 100 miles - Gå med i vår Facebookgrupp: <https://www.facebook.com/groups/gax100/> eller vårt Instagram: <https://www.instagram.com/gax100miles/>

Om deltagarens hälsotillstånd

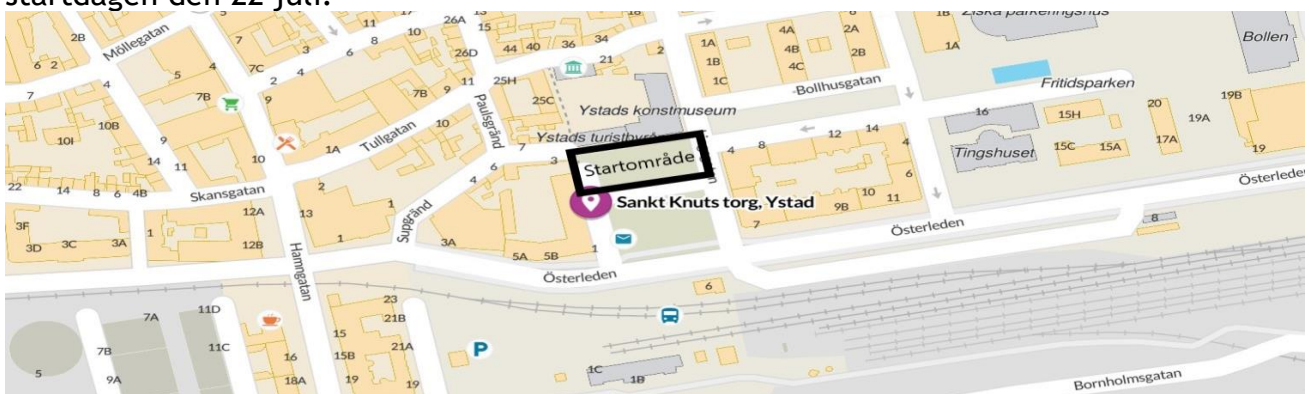
- Vi accepterar inte ett deltagande om tävlanden uppvisar sjukdomssymptom. Endast fullt friska tillåts delta i årets The Gax 100 miles.
- Upprätthåll god personlig hygien under tävlingen och arrangemanget.
- Om deltagarens hälsotillstånd visar symptom på ohälsa under arrangemanget måste deltagaren bryta loppet. Funktionärer äger rätten till att hindra samt avsluta deltagarens tävlande i detta avseende.

Start och målområde

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

- Starten går lördagen den 22 juli, klockan 10:00.
- Målet stänger söndagen den 23 juli, klockan 18:00. Maxtid för godkänt resultat: **32 timmar**.

Vi ser helst att endast tävlanden befinner sig i startområdet mellan klockan 9:00-10:00 på startdagen den 22 juli.



Under söndagen då målgång sker är det fritt att röra sig som supportrar och publik inom målområdet. Målområdet är samma avgränsade område som startområdet.

Vart hämtar jag nummerlappen

På tävlingsdagen, lördagen den 22 juli, 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.

Bagage och dropbags

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

Max tre dropbags/tävlande (en per vätskestation) får placeras ut. Dropbagen skall vara **tydligt** markerade enligt följande:

- Förnamn och efternamn
- Startnummer (det nummer du är angiven i startlistan [Deltagarlista The Gax 100 miles 2023 \(dinkurs.se\)](https://www.dinkurs.se))
- Dropbagstation (Magleberg 44 km, Haväng 80 km, Sandhammaren 131 km)

Använd gärna en vattentät dropbag vid risk för regn.

Vi ansvarar ej för tävlandens värdesaker. Vi har ej någon värdeinlämning på tävlingen.

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 <https://www.ystad.se> information om events och platser värda att besöka under vistelsen.

Information till supportrar och publik

De som vill se loppet och supportra våra deltagare måste vara medvetna om samt följa de föreskrifter för respektive naturreservat och nationalparken Stenshuvud där tävlingen

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 finns tillgängligt på <https://www.skaneleden.se/en/delled/sl4-osterlen>. Där finns även möjlighet att köpa kartor över Skåneledens alla vandringsleder.

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

- Vid Brösarps backar skiljer sig banan från Österlenleden (71-74 km). Banan följer blåmarkerad led mot Glimmebodagården. Därefter fortsätter banan längs med en asfalterad väg (Hörrödsvägen) där banan ansluter Österlenleden på nytt.
- Mellan Stenshuvud och Knäbäckshusen (90-93 km). Österlenleden fortsätter till Naturrumets parkering medan banan tar av mot stranden och fortsätter på stranden mot Knäbäckshusen. När deltagarna sedan når Knäbäckshusen 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 dropbagsstationen.
- Banan går inte till Löderups strandbad vid 136 km. Den delen av Österlenleden är borttagen från tävlingen. Vid T-korsningen i detta skogsparti skall "man ta höger" och fortsätta mot Ystad.

Kartor

En del i den obligatoriska utrustningen är att alla deltagare skall ha införskaffat en karta av banan. Antingen en GPS-karta eller handhållen papperskarta. Vi delar ut handhållna kartor vid uthämtning av nummerlapp på startområdet på S:t Knuts torg.

Årets gpx-fil (*Gax1002022.gpx*) för nedladdning till GPS-klocka är tillgänglig på Alltrails <https://www.alltrails.com/> För att få tillgång till Gax gpx-filer måste man vara medlem på Alltrails.

Ladda ner årets bana här: [AllTrails The Gax 100 miles gpx 2023](#)

Ett annat alternativ är att ladda ner årets gpx-fil från vår Facebookgrupp [The Gax 100 miles](#).

Vätskestationer och dropbagsstationer

Vid varje vätskestation finns funktionärer tillgängliga. De tre dropbagsstationer är belägna enligt följande:

- **Magleberg 44 km.** Öppen lördag mellan klockan 13:00-17:00
- **Haväng 80 km.** Öppen lördag-söndag mellan klockan 16:30-00:00
- **Sandhammaren 131 km.** Öppen lördag-söndag 21:30-13:00


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

På vätskestationerna Magleberg, Haväng och Sandhammaren kommer följande att serveras. Vi reserverar oss för förändringar med vad vi erbjuder i matväg. Vid varmt väder köper vi extra mycket frukt såsom meloner och dyligt.

Vätskestationer	Vad Serveras	Distans
Bemannad vätskestation/dropbagstation Magleberg	Vatten Sportdryck Bananer Chips Dextrosol Tunnbrödsnittar med mjukost Coca cola	44 km
Obemannad vätskestation Verkaån	Vatten	65 km
Bemannade vätskestation/dropbagstation Haväng	Vatten Sportdryck Bananer Chips Coca cola Korv med bröd	79 km
Obemannad vätskestation Skillinge	Vatten Coca Cola Frukt	118 km
Bemannad vätskestation/dropbagstation Sandhammaren	Vatten Sportdryck Bananer Chips Dextrosol Coca cola Soppa (Varma koppen) Kaffe Blåbärssoppa Risgrynsgröt	131 km

Obligatorisk utrustning och rekommendationer

För din och andra tävlandens säkerhet gäller följande som obligatorisk utrustning:

- Emergency blanket (säkerhetsfilt).
- Mobiltelefon med tävlingsarrangörernas telefonnummer. Mobiltelefonen skall vara påslagen under den tiden man medverkar i tävlingen.
- Att tävlingens nummerlapp är synligt fäst på utrustning eller tröja. Nummerlappen skall vara synlig under hela tävlingen.
- En medhavd mugg.  Vi delar ut muggar vid nummerlappsutdelningen.
- En spårningsenhet (GPS-tracker från [Racetracker](#)) skall bäras av alla tävlande. Enheten skall vara placerad högst upp i din packning för att förhindra att eventuella signalproblem kan uppstå. Detta möjliggör också att tävlingen kan följas på internet samt att denna funktion underlättar för tävlingsorganisationens arbete om vart alla tävlanden befinner sig.
- En karta över banan (GPS-karta, papperskarta)

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/energi/vätska under loppet så att deltagaren kan ta sig till nästa dropbagnsstation.
- Under natten rekommenderar vi **två fungerande pannlampor/ficklampor** av säkerhetsskäl.
- Elektrolyter och salttabletter vid varmt väder.
- Solkräm
- Toalettpapper
- Eget förstahjälpen-kit

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 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 dropbagnsstation 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 samt kan leda till diskvalificering.
- Assistera tävlanden i en nödlägesituation är obligatoriskt
- Funktionärer vid varje dropbagnsstation 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 markägare har sin boskap.

Säkerhet

Österlenleden (tävlingsbanan) 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)

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

Väg 11 (36 km)

Tävlingsbanan 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)

Tävlingsbanan 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 Du önskar bryta The Gax 100 miles måste Du informera tävlingsledningen eller alternativt kontakta funktionärerna vid vätskestationen. Vi som arrangör hjälper 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 och behöver transport då det kan ta tid innan transportbilen anländer till er.

Uppladdningsparty inför tävlingen

Deltagare, funktionärer och supportrar är välkomna att ladda inför tävlingen på fredagen den 21 juli klockan 18:00. Vi bokar bord på en restaurang i centrala Ystad och för de som vill vara med är man varmt välkommen. Vi återkommer om plats och information en vecka innan tävlingen.

Viktiga telefonnummer

Det är obligatoriskt att lägga in tävlingsarrangörens telefonnummer i mobiltelefonen under tävlingen.

Race director Jan-Erik Ramström: 070 733 17 82

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

Taxi Ystad: 0411-720 00