

## Att arrangera ultralopp med kvalitet

Svenska Friidrottsförbundets kommitté för Ultradistanslöpning (KUL) arbetar för kvalitetssäkring av långlopp. Kraven inkluderar exempelvis banmätning, support till löparna, tidtagning och resultatservice samt SFIF:s och IAU:s rekommendationer för långlopp.

## Olika typer av lopp

En tävling kan ha flera olika tidsrymder eller distanser att välja på t ex 6-, 12-, 24- och 48-timmars, 6-dagars, 50 och 100 km samt 50 och 100 miles. Banan kan gå på olika typer av underlag t ex asfalt, grus, terräng, anlagd motionsbana. Den kan innehålla flera tävlingsklasser indelade efter ålder. Dessutom bör också en motionsklass finnas som är öppen för vem som helst oberoende av eventuell klubbtilhörighet. Motionsklassen bör ej åldersindelas.

## Sanktionering / Certifiering av lopp

En sanktionerad tävling innebär att arrangörsföreningen påtar sig ansvaret för att tävlingen genomförs i enlighet med gällande tävlingsregler och kvalitetskrav. Det inkluderar också bl a ansvar för ekonomisk redovisning och fullständig resultatlista.

### [Svenska Friidrottsförbundet \(SFIF\)](#)

Sanktion kan sökas av arrangörer vars förening är medlem i SFIF och därmed också i sitt distriktsförbund (SDF). Det är önskvärt att sanktion söks för alla långlopp – även för de som endast har motionsklasser med eller utan tidtagning.

Mästerskapslopp måste vara sanktionerade och arrangeras av klubbar anslutna till SFIF.

Två typer av sanktion finns:

- Central sanktion (CS) via SFIF söks oftast av större tävlingar och av tävlingar som har rikstäckande spridning av deltagare.
- Distriktsanktion (DS) hos SDF söks oftare av mindre lokala tävlingar.

Man söker sanktion via SDF och där anger man om man önskar en CS eller DS.

**Sanktionsansökningarna skall vara SDF tillhanda i andra halvan av september året innan loppet.** SDF sammanställer alla ansökningar och försöker få till ett bra tävlingsprogram där närbelägna krockar försöker undvikas. För de tävlingar som önskar central sanktion skickar SDF i mitten av oktober vidare ansökningarna till SFIF. För de som enbart önskar distriktsanktion

kan ansökan även ske under övriga året men nackdelen är då att man inte får med sitt lopp i den motionsaffisch och motionskalender som SFIF ger ut.

Sanktionerade lopp marknadsförs av Friidrottsförbundet och dess distriktsförbund. Detta sker via deras tryckta "Löparkalendern" och dels via kalender på deras hemsidor. Sanktionerade lopp tas också automatiskt med i kalendern på [marathon.se](http://marathon.se).

*Resultat från icke sanktionerad tävling kan inte ses som någon form av officiellt rekord men kommer att ändå synas i resultatlistor. Dessutom riskerar tävlande som deltar i icke sanktionerade tävlingar att stängas av från deltagande i sanktionerade tävlingar, fast sådana avstängningar är ovanliga och då speciellt på amatörnivå.*

### [International Association of Ultrarunners \(IAU\)](#)

Utöver sanktionering rekommenderas att arrangemang också certifieras av International Association of Ultrarunners (IAU) eftersom detta stärker den internationella marknadsföringsmöjligheten och ger en ytterligare kvalitetssäkring.

En IAU-certifiering innebär en kvalitetssäkring av lopp eftersom arrangörerna förpliktar sig att följa vissa minimikrav. Dessutom förbinder sig arrangörerna att hantera eventuella världsbestaanoteringar korrekt. Certifierade lopp tas med i IAU:s kalender över lopp och resultaten från certifierade tävlingar publiceras på deras hemsida.

IAU certifierar ultradistanslopp på tre nivåer: 'Bronze', 'Silver' och 'Gold'. [Vilka minimikrav som utmärker de tre nivåerna kan du läsa mer om på IAU:s hemsida här](#). Klicka vidare > 'Races, results, rankings' > 'Labelling'

### [International TrailRunning Association \(ITRA\)](#)

För traillopp rekommenderas en certifiering av International TrailRunning Association (ITRA). Denna internationella organisation kontrollerar tävlingar som bl a ger UTMB poäng. [Här kan du läsa mer om hur de kan hjälpa dig som arrangör](#).

## **Krav på banan vid varvlopp, tidslopp eller 50/100km**

Varven bör ligga på ca 5-10 km vid 50/100 km-lopp och 1-2,5 km vid tidslopp eller på en friidrottsbana på 400 m eller inomhus.

Undvik tvära svängar eller vändningar runt koner. Gällande svängens utformning ombeds den att inte vara "tvär vändning runt kon" utan att man har möjlighet att "ta ut svängen". Tex kan man ställa ut flera koner format som en droppe med den trubbiga änden mot vändningen för att göra en rundare sväng. Markera tydligt i gatan samt med band/staket. Gärna någon form av elektronisk registrering längst bort på banan för att undvika misstag.

För SM100km bör varvet vara 5-10 km. På RM 24h är det en fördel om varvet liknar de som det brukar vara på internationellt mästerskap, alltså 1-2,5 km. Gärna med en runda inne på en 400 m bana.

För båda gäller det en så flack och snabb banan som möjligt för att kunna locka de bästa löparna.

Ha gärna extra vätskekontroll ute på varvet, extra viktigt vid varmt väder och/eller lång bana. Det måste finnas plats för egna bord / egen support, det kan även vara bra att med tydliga skyltar markera det område där man får ta emot support eller sätta upp bord.

**För att helt undvika misstag så kan man tex måla streck i banan där supporterzonen börjar och slutar (markera både längd och bredd). Det får inte vara otydligt vad som gäller.**

Gärna musik vid varvningen eller ute på banan för extra pepp, men inte för mycket eller för högt. Gott om toaletter i direkt anslutning till banan och vid lång banan även ute på varvet. Helst bör toaletterna ha lås som på tydligt sätt visar att det är upptaget resp ledigt även för förbispringande.

Det skall finnas möjlighet för löparna och eventuell support att kunna se hur långt de sprungit via en stor och tydlig tv/bildskärm. Det är även uppskattat om det går att följa loppet live via internet, med tider och placeringar, levande bilder är ett extra plus.

## **Mästerskapslopp SM 100 km / RM 24-timmars**

Mästerskapslopp måste vara sanktionerade av, och arrangeras av klubbar anslutna till, SFIF. RM i 24-timmars sanktioneras av KUL.

- **För SM 100 km gäller följande:** Intresseanmälan från arrangörer skall helst ha inkommit till **SFIF** senast under hösten 2 år innan aktuellt tävlingsdatum. Om inget lopp har fått SM 100km så går det att komma in senare.
- **För RM 24-timmars gäller följande:** Intresseanmälan från arrangörer skall ha inkommit till **KUL** senast under hösten 1 år innan aktuellt tävlingsdatum.

Även intresseanmälningar för de kommande tre åren tas emot för att ett preliminärt mästerskapsschema som säkerställer en bra geografisk spridning ska kunna tas fram. Aktuella distanser är 100 km och 24 timmars samt Ultra trail. På mästerskap lopp är det aldrig tillåtet med pacing.

**Glöm inte** att beställa mästerskapsmedaljer i tid från SFIF

## Tävlingskalendern på [www.ultradistans.se](http://www.ultradistans.se)

Kommitten för svensk ultradistanslöpning arbetar med att samordna [kalendern över svenska ultradistanslopp](#). För att detta skall vara möjligt behöver vi redan i mitten av september från arrangörerna få in önskemål om lämpliga datum för kommande års lopp.

Maila till [kalendern@ultradistans.se](mailto:kalendern@ultradistans.se)

## Resultat

Följande information bör arrangören se till att resultatrapporten innehåller:

- **Tävlingens namn**  
Behåll samma namn över tid. Detta för att förenkla statistikuppdateringar inom och utanför Sverige.
- **Datum** Ange startdatum för resp tävlingsform, om många olika distanser genomförs vid samma arrangemang.
- **Plats** Ange både idrottsplats/område och stad.
- **Sanktion** Uppge vilken som har sökts. För att rekordnoteringar skall anses giltiga måste tävling där de satts varit sanktionerad.
- **Bana/Sträckning/Banmätare** Ange typ av underlag och bansträckning samt ange vilken förbundsmätare som har mätt banan, om så har skett.
- **Antal startande/fullföljande** Kan oftast utläsas från resultatlistan.
- **Resultatlista** innehållande:
  - Namn på deltagare** – se till att stavning och initialer är rätt
  - Klubb** – se till rätt beteckning används. Om tävlande är klublös anges ofta bostadsort. Undvik påhittade föreningar.
  - Födelseår** – viktigt!
  - Total sträcka**
  - Totalt antal varv**
- **Kompleta varvlistor** Dvs antal och varvtider. Uppskattas alltid. Detta är även ett krav vid rekordnoteringar.
- **Maratontid och 100 miles passertid** Uppskattas
- **Arrangör** Ange klubb
- **Tävlingsledare** Ange namn

## Sverigebästa-noteringar

Om Sverigebästa noteras vid en tävling skall arrangören utan anmodan inom 14 dagar skicka in fullständig anmälan tillsammans med varv- och mellantider till Kommittén för svensk ultradistanslöpning (KUL). Gäller alla tävlingsdistanser (för 100 km se nedan)

[Sverigebästanotering på alla distanser, använd denna blankett](#)

Maila/skicka till:

- [info@ultradistans.se](mailto:info@ultradistans.se)

## Ultrarekord svenska/internationella

Om svenskt ultrarekord på 100 km (SM) noteras vid en tävling ska arrangören utan anmodan skicka in en fullständig rekordanmälan inom 14 dagar till SFIF och KUL.

[Svenskt rekord satt på tävling i Sverige, använd denna blankett.](#) \*

[Svenskt rekord satt på tävling utomlands, använd denna blankett.](#) \*

Maila/skicka till:

- Svenska Friidrottsförbundet, att: Rekord, Heliosgatan 3, SE-120 30 STOCKHOLM och till
- [info@ultradistans.se](mailto:info@ultradistans.se)

Om europeiskt eller världsrekord noteras vid en tävling ska arrangören utan anmodan skicka in en fullständig rekordanmälan inom 14 dagar till SFIF och KUL på någon av ovanstående blanketter\* samt maila nedanstående blankett till IAU för anspråk på europeiskt/världsrekord.

[Europeiskt eller världsrekord, använd då också denna blankett.](#)

- Noterbart är att det ofta krävs att också varv- och mellantider lämnas in.
- Väder och temperatur är också intressant information som bör bifogas resultatrapporter.

## Dopingkontroll

Vid rekordnoteringar skall dopingkontroll genomföras. Dopingkontroll bör även göras på de främsta (3 första) vid SM och RM.

Vid svenska Ultramaratonrekord inom Sverige skall RF:s journalnummer tillämpas, **08-604 15 00**, om det inte redan finns kontrollanter på plats. Detta journalnummer är aktivt under SFIFs inomhussäsong, **10 jan - 15 mars** samt under SFIFs utomhussäsong, **15 maj - 13 sept**.

Vid rekord satta utanför dessa datum kontaktas Ultradistans.se (073-3335733) som därefter beställer prov direkt från RFs antidopinggrupp.

Om personal/utrustning för test saknas vid tävlingen, skall urinprov ändå lämnas inom 24 timmar på sätt som uppfyller gällande krav. Kontakta lämpligen Riksidrottsförbundets dopingjour på tel. nr: 08-604 15 00.

[Läs mer om SFIF:s dopingtester](#)

[Läs mer om RF:s antidopingpolicy](#)

[Läs mer om KUL:s antidopingpolicy](#)

## Banmätning

För både tävlingslöpare och motionärer är det viktigt att loppets längd är korrekt uppmätt. Detta gäller även för tävlingar på ultradistans.

Svenska friidrottsförbundet har arbetat fram ett nätverk av [förbundsmätare](#) som kan hjälpa arrangörer med mätning av banor. För att få räkna rekordnoteringar som giltiga måste banan ha mätts av förbundsmätare.

Tävlingsbanor som går att mäta med traditionell teknik mäts med en noggrannhet på 0.1%. För ultradistanslopp i trailterräng där andra mättekniker måste användas tillåter International Association of Ultrarunners (IAU) att banan mäts med en noggrannhet på 5%.

En detaljerad beskrivning av mätmetoden finns i dokumentet "[The measurement of road race courses](#)" (72 sid) på [Internationella Friidrottsförbundets \(IAAF:s\) hemsida](#).

[En kort version finns på Internationella Maratonförbundets \(AIMS:s\) hemsida.](#) (1 sid)

Om du behöver få en tävling uppmätt eller har frågor så kontaktar du antingen någon av Svenska Friidrottsförbundets förbundsmätare i ditt distrikt eller [förbundsmätaren Reima Hartikainen](#).

*Senast uppdaterad 2019-05-08 / DV*