

# CHECKLISTA - för arrangörer av Ultradistanstävlingar

Listan är framtagen av Svenska Kommittén för Ultradistanstävling och bygger på rekommendationer för långlopp från IAU och SFIF. För mer ingående förklaringar, läs texten [RÅD & TIPS](#)

## Före tävling

1. **Boka datum för tävlingen**
2. **Bestäm vilka tävlingsklasser** som ska finnas ex: vilken/vilka distanser, dam, herr, åldersindelad, motion o s v.
3. **Mästerskapslopp måste sanktioneras av SFIF (SM 100 km)** samt av KUL (RM24-timmars)
4. **Boka tidtagningssystem.**
5. **Beställ mästerskapsmedaljer**
6. **Skapa och marknadsför Inbjudan** (bör innehålla: tävlingens namn, datum, plats, info om sanktion, bana, sträckning, ev banmätare, klasser, anmälan, betalning, nummerlappar, tidtagningssystem, ombytes/dusch-möjlighet, support/energi/dryck,
7. **Sponsorer** Det är alltid uppskattat med fina priser, event prispengar till de bästa på mästerskapen
8. **Boende för de tävlande** ha gärna tips på både billiga (vandrarhem, gympasal) och annat boende tex hotell.
9. **Anmäl via mail** ( [Kalender@ultradistans.se](mailto:Kalender@ultradistans.se) ) tävlingen så snart som möjligt för att återfinnas i vår svenska tävlingskalender på [www.ultradistans.se](http://www.ultradistans.se)
10. **Kontrollmätning av banan** av godkänd banmätare. [Kontakta Reima Hartikainen](#)
11. **Certifiering av tävling hos IAU**, rekommenderas
12. **Certifiering av tävling hos ITRA**, rekommenderas ( för trail lopp)
13. **Dopingtestförberedelser** (ev) - undersök gärna i förberedande syfte vilka rekord som ev kan komma att slås. Se vidare punkt 2.3
14. **Regler som bör stå på hemsida**  
Tillåts pacing  
Var får man supporta, på ett visst ställe eller område, lång bana fler områden, hur är området utmärkt, OBS viktigt  
Maxtid  
Obligatorisk utrustning

## Under tävling

1. **Tidtagning** innehållande starttid/sluttid, varvtider/mellantider. Krav för att rekordnoteringar ska kunna godkännas. En rekommendation är att publicera liveresultat eller på annat sätt möjliggöra att kunna följa loppet från distans.
2. **Support** till löparna, energi/dryck/sjukvård etc, presenteras i inbjudan.
3. **Varmt väder** Extra vätskekontroller, svampar för de tävlande
4. **Dopingtest** - vid ev svenskt/europeiskt/internationellt ultrarekord, förbered genom att kontakta Riksidrottsförbundets dopingjour på tel. nr: 08-604 15 00

## **Efter tävling**

1. **Prisutdelning** tänk på att välja plats, prispall och ev dekorationer. Medaljer, blommor och ev priser. Vid mästerskap även svenska flaggor och nationalsång
2. **Dopingkontroll** vid ev rekordnoteringar, samt även de första vid SM/RM, se punkt ovanför
3. **Mat** efter loppet är alltid uppskattat, kan var något lättare typ soppa eller smörgås med fika.
4. **Resultatlista** innehållande: namn på deltagare, klubb, födelseår, total sträcka, totalt antal varv, sluttid, varvtider, maratontid.  
**Resultatrapporten** ska också innehålla: tävlingens namn, datum, plats, sanktion, bana, sträckning, banmätare, antal startande, antal fullföljande.
5. **Rekordnoteringar** (svenska, europeiska, internationella) inskickas 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.](#)  
[Europeiskt eller världsrekord, använd då också denna blankett.](#)  
Maila även till IAU.
6. **Rapportera in resultat till [KUL](#)**, för nationell statistik
7. **Rapportera in resultat till [DUV](#)**, för internationell statistik
8. **Ekonomisk redovisning till [SFIF](#)**
9. **Gärna rapport med bilder till [ultradistans.se](http://ultradistans.se)**

Senast uppdaterad 2019-03-17 / J-E R