

Regel 252 (översättning IS/FH)

Stiglöpning

Rutt

1. (a) Stiglöpning ordnas i varierande terräng både i skog och i öppen terräng på naturliga stigar som i huvudsak inte är landsväg, (såsom vägar av jord, skogsstigar, smala vägar, berg, öken, skogar och slätter).

(b) Asfalt, betong eller övriga hårda underlag är godkända, men deras andel bör vara så liten som möjligt och högst 20 % av hela sträckan. Minimi- eller maximigränser finns inte för vare sig längd eller höjdskillnad.

(c) Arrangören ska innan tävlingen börjar meddela sträcklängden och den totala höjdskillnaden. Rutten ska mätas och en karta över den måste göras. Kartan bör innehålla en detaljerad profil på banan samt en beskrivning av de tekniska hinder som löparen kan stöta på under loppet.

(d) Rutten måste naturligt passa in i terrängen.

(e) Rutten bör utmärkas på ett sådant sätt att de tävlande har tillräcklig information för att kunna genomföra tävlingen utan att avvika från den utmärkta banan.

Utrustning

2. (a) För stiglöpning definieras inte exakt användning av utrustning eller sättet hur man tar sig fram.

(b) Arrangören kan dock kräva eller rekommendera användning av säkerhetsutrustning. På så sätt kan man på förhand informera deltagarna om eventuella oväntade situationer, och vid olyckshändelser kan man bekräfta att hjälp är på kommande.

(c) Idrottarnas minimiutrustning bör omfatta filt, visselpipa, vattenflaska och mat.

(d) Om arrangören särskilt så har beslutat, kan deltagare använda promenad- eller vandringsstavar.

Start

3. Starten sker med skottet från en startpistol.

Startkommandot är detsamma som för lopp över 400 m (se Regel 162.2(b)).

I tävlingar med stort deltagarantal borde förhandsvarning ges fem, tre och en minut före start.

Säkerhet

4. Arrangören måste garantera deltagarnas och funktionärernas säkerhet. En hälso-, säkerhets- och räddningsplan ska finnas som kan erbjuda hjälp åt behövande i händelse av olycka.

Förstahjälpestationer

5. Eftersom stiglöpning är en individuell gren måste varje deltagare själv ta ansvar för sin utrustning, kommunikation, mat och dryck mellan de olika förstahjälpestationerna. Förstahjälpestationerna utplaceras på ställen som arrangören planerat på förhand med tanke på deltagarnas hälsa och säkerhet.

Genomförande av tävling

6. Grenledaren kan diskvalificera en idrottare med stöd av domarnas och övervakarnas rapporter eller om man upptäcker att idrottaren avlägsnat sig från den utmärkta stigen och på så vis förkortat sträckan.

7. Hjälpt åt idrottare (som fortsätter tävlingen) får ges endast på förstahjälpestationer.

8. Arrangören bör i tävlingsinstruktionen särskilt ange för vilka orsaker en idrottare kan diskvalificeras eller varnas.