

Bra tävling.

Först och främst borde antalet maratonlopp i Sverige minska. Många lopp till antalet ger sämre kvalité och det är bättre löpare vi behöver. Ett steg i rätt riktning vore att göra om hälften av våra maraton lopp till 25-30 kilometers lopp! Vi skulle skapa fler hårda tävlingssituationer och öka konkurrensen. Det går utmärkt att tävla på 25-30 kilometer ofta, utan alltför mycket slitage på kroppen. Kvalité framför kvantitet!

Här kommer nu 10 snabba tips till tävlingsarrangörer:

1. **Start** och **mål** på samma ställe.
2. Undvik **flera distanser** och **vändbana**, det blir färre startande då. Längre unika distanser för många deltagare.
3. Givetvis måste banan vara **rätt mätt!! Kilometermarkeringar**.
4. Undvik vändpunkt - hellre **vändplats**.
5. **Vätska** där allt är tydligt utmärkt och framsatt på borden för snabb och riktig självbetjäning. Ljummen vätska vid riktigt kallt väder - annars kall dryck.
6. Rullande **klocka** vid start och vid var 10:e kilometer. Klocka som räknar neråt innan start.
7. Sätt upp **skyltar** längs banan så att fotgängare, cyklister och fordonsförare fattar att en löpartävling pågår. **Skyftar** där det **står** höger resp vänster för vägvisning av löpare - inte trötta funktionärer.
8. Se till så att **resultaten** kommer fram snabbt och rätt.
9. Gemensam **prisutdelning** för alla. Hylla segraren! Det är segraren som gjort en prestation - inte de som sprungit 100 sanktionerade maror - långsamt. **Undvik åldersindelning**.
10. **Fest** i anslutning till tävlingsarrangemanget borde vara en självklarhet.

Av beröm blir man glad - av kritik blir man bättre!