

TRAILÖVIK

23 SEPTEMBER 2017

PM

Skogslöparna bjuder in till Trail Övik, en löpartävling på stigar där upplevelsen står i fokus.

Välkomna!

- Tävlingsarena:** Grusplanen nedanför Skogslöparnas klubbstuga i Själevad. Adress: Nordhemsvägen 41, 89430 Själevad, märkt 2 på nedanstående länk.
- Vägvisning:** Märkt 1 på denna länk: <http://kartor.eniro.se/m/jPhkd> för att hitta till parkering. Från parkering finns vägvisning till tävlingsarenan.
- Parkering:** Vi uppmanar alla att samåka i största möjliga mån. Parkering sker i närheten av tävlingsplatsen på ovan anvisad plats. Parkeringsavgift 20kr, betalning men SWISH nr **123 555 7319**.
- Anmälan Minitrail:** Anmälan sker på arenan senast 30 min innan start, kostnad 50 kr.
- Anmälan på plats:** Kan göras på arenan fram till **kl. 10.45** Ange namn, förening/ort och klass. Helst kontanter, men SWISH går också bra nr **123 555 7319**.
- Tävlingsregler:** Den markerade banan skall följas. Var ärlig mot dig själv och dina medtävlare. Hjälp andra som är i behov av hjälp. Det är upp till varje enskild löpare att hitta runt banan och försäkra sig om hur den går. Vi erbjuder kartor, provlöpningar och markering av banan för att underlätta. Kör hårt och njut av naturen! Snabbare löpare har företräde, långsammare löpare håll åt sidan. Alla löpare visar hänsyn mot varandra! **Deltagande sker på egen risk.**
- Ändringar:** Byte av klass eller namn är gratis och görs i anslutning till nummerlappsutdelningen.
- Sjukdom/förhinder:** Ingen återbetalning av anmälningsavgiften görs.
- Bankarta:** Se www.trailovik.se samt kommer att finnas anslagen på tävlingsarenan.



TRAILÖVIK

23 SEPTEMBER 2017

Nummerlappar: Skall bäras synligt på bröstet av den tävlande under tävlingen. Nummerlappar hämtas vid tävlingsarenan tävlingsdagen kl. 10.00–11.00.

Ombyte/Toa: Vid tävlingsarenan, se skyltning på plats **OBS INGEN DUSCH.**

Starttider/banlängder:

Bana	Banlängd	Stigning	Starttid
Minitrail	1,7 km	45 m	11:00
22 km	22km	828 m	11:20
12 km	12 km	415 m	11:30
6 km	5,7 km	205 m	11:30

Banmarkering: Snitslad bana med hängande röd/gula snitslar samt orangea enduropilar. I vissa korsningar finns hjälpande spärrsnitsling. Km-markeringar finns.

Vätskekontroll: Vatten och sportdryck, se karta på www.trailovik.se och arenan för placering.

Langning: Egen langning endast tillåten på arenan. Bord för uppställning av egen flaska kommer att finnas.

Sjukvård: Enklare sjukvård finns på arenan. Mer akuta ärenden hänvisas till SOS Alarm/sjukvården.

Tidtagningssystem: Alla tävlanden bär med sig en sportidentpinne på fingret som hämtas ut i samband med nummerlappen. Stämpling sker genom att föra sportidentpinnen över den ljusblåa sportident-enheten som då ger ifrån sig ljud (pip) och ljussignal. Registrering tar 0,06 sek. Alla måste stämpla på de Sportidentenheter som finns utmed banan. Enheterna finns vid varvning, start backpris, mål backpris och vid målgång. Borttappad pinne medför en straffavgift på 800 kr om det är en arrangörspinne.

Backpris: Finns på 22km och 12km banan i backen upp mot Åsmasten efter drygt 18km respektive 8km löpning, se karta på www.trailovik.se. Pris till bäste dam respektive herr löpare.

Maxtid: För 22 och 12 km dras repet för att gå ut på slingan över Åsberget kl.13:30.

Brytning: **Vid brytning eller borttappad Sportidentpinne**



TRAILÖVIK

23 SEPTEMBER 2017

måste

detta informeras till sekretariatet/mål så att vi vet att alla är i mål/tillbaka.

Säkerhet:

Utöver enklare sjukvård sker deltagande på egen risk

Prisutdelning:

Prisutdelning pallplacerade ca 30 min efter topp 3 är i mål. Vid målgång får alla som springer Minitrail pris.

Utlottade priser:

Hämtas direkt efter målgång, mot uppvisande av nummerlapp.

Marka/ Försäljning:

Det kommer att serveras thaigryta, korvstroganoff med ris, grönsakssoppa och korv med bröd, dricka, festis, kaffe/te och lite godkakor.

Barnpassning:

Kommer att erbjudas med miniknat, roliga lekar och aktiviteter för barnen.

Resultat:

Resultatlista publiceras på www.trailovik.se

Info/Kontakt:

Se hemsida www.trailovik.se eller info@trailovik.se

Tävlingen går på stigar/berghällar, vid blöt väderlek kan det bitvis vara mycket halt.

Anpassa farten till din egen förmåga!

Välkomna till Trail Övik 2017!

