

PM Trail Övik 2013

Skogslöparna välkomnar till löptävlingen där upplevelsen står i fokus

- Tävlingsarena:** Grusplanen nedanför Skogslöparnas klubbstuga i Själevad.
Adress: Nordhemsvägen 41, 89430 Själevad
- Vägvisning:** Orienteringsskärm från E4:an avfart Själevad, söder om Örnsköldsvik.
Följ sedan pilar resp. orienteringsskärmar till anvisad parkering och från
Parkering till Arena.
- Parkering:** Vi uppmanar alla att samåka i största möjliga mån.
Parkering sker i närheten av tävlingsplatsen på anvisad plats.
Parkeringsavgift 20 kr
- Anmälan:** Du anmäler dig genom att fylla i formuläret som finns på www.trailovik.se
Anmälningstiden går ut 2013-08-24, 23:59:59, därefter sker efteranmälan.
- Anmälan MiniTrail:** Endast anmälan på Arenan senast 30min innan start, kostnad 50 sek för
tidtagning eller 20 sek utan tidtagning med följeslagare. Ta med kontanter.
- Efteranmälan:** Sker efter det att stopptiden för föransmälan gått ut (2013-08-24 kl 23:59:59),
Efteranmälan görs antingen via anmälningsformuläret på www.trailovik.se tom
den 28:e aug kl 23:59:59, eller på tävlingsplatsen fram till **30 minuter innan
respektive start**. Endast kontanter hanteras på plats vid tävlingsarenan.
- Tävlingsregler:** **Den markerade banan skall följas.** Var ärlig mot dig själv och dina
medtävlare. Hjälpa andra som är i behov av hjälp.
Kör hårt och njut av naturen, utsikten och den trevliga utmaningen!
Snabbare löpare har företräde, långsammare löpare håll åt sidan.
Alla löpare visar hänsyn mot varandra!
- Ändringar:** Byte av klass medför byte av nummerlapp och en administrativ kostnad på
100 kr. Namnbyte gratis.
- Sjukdom/förhinder:** Ingen återbetalning av anmälningsavgiften görs.
- Bankarta:** Se www.trailovik.se samt på Arena
- Nummerlappar:** **Skall bäras synligt på bröstet av den tävlande under tävlingen**
Nummerlappar kan även hämtas vid tävlingsarenan tävlingsdagen från kl 10:00
dock senast 20min innan resp start.
- Ombyte/Toa:** Vid tävlingsarenan se skyltning på plats **OBS INGEN DUSCH.**
- Starttid/bana:**
- | Klass | Banlängd | Stigning | Starttid |
|-----------|----------|----------|----------|
| Minitrail | 1,6 km | 60 m | 11:00 |
| 12 km | 11,9 km | 470 m | 11:30 |
| 6 km | 5,6 km | 230 m | 11:50 |
- Banmarkering:** Snitslad bana med hängande röd/gula samt orangea enduropilar.
I vissa korsningar finns hjälpande spärrsnitsling.
Km-markeringar finns utsatta för resp. bana/loop.
- Vätskekontroll:** Vatten och tilltugg se karta på www.trailovik.se och Arena för placering.
- Langning:** Egen langning endast tillåten på arenan.
Bord för uppställning av egen flaska finns.



PM Trail Övik 2013

Skogslöparna välkomnar till löptävlingen där upplevelsen står i fokus

- Sjukvård:** Enklare sjukvård finns på Arenan.
Mer akuta ärenden hänvisas till SOS/sjukvården.
- Tidtagningssystem:** SPORTIdent. Alla rekommenderas att stämpla på de kontroller som finns utmed banan. Stämpling för mellantider finns vid några ställen efter banan och varvning.
Alla MÅSTE stämpla på mållinjen för att få en korrekt sluttid.
Alla tävlanden bär med sig en sportidentpinne på fingret.
Stämpling för mellantider och mål sker genom att sätta pinnen i hålet på sportidentenheten som då ger ifrån sig ljud (pip) och ljussignal.
Registrering tar ca 0.1 sekund.
Sportidentenheten sitter på en bock med en orienteringsskärm.
Stämpla i en av enheterna om det finns flera.
Sportidentpinnen uthämtas vid nummerlappsutdelningen på Arenan tävlingsdagen.
Borttappad pinne medför en straffavgift på 500SEK om det är en arrangörspinne.
Egen/privat pinne nollas & checkas vid nummerlappsutdelningen.
Lånebrickor är redan klara för tävlingsbruk.
- Maxtid:** För 12 km dras repet för att gå ut på slingan över Åsberget kl14:00.
- Brytning:** **Vid brytning eller borttappad SPORTIdent-pinne måste detta ovillkorligen meddelas till sekretariatet/mål så att vi vet att alla är i mål/tillbaka.**
- Säkerhetslöpare:** Finns och kommer att springa efter de tävlande.
- Prisutdelning:** Prisutdelning pallplacerade ca 30min efter topp 3 är i mål.
- Utlottade priser:** Hämtas direkt efter målgång, mot uppvisande av nummerlapp.
- Fika & Marka:** Fika finns till försäljning på arenan, t.ex. kaffe och go-fika!
Försäljning av ett urval ur Enervits produkter.
- Resultat:** Resultatlista publiceras på www.trailovik.se
- Info/Kontakt:** Se hemsida www.trailovik.se eller
Kristofer Wester, kistoffer.wester@gmail.com 070-233 89 95
Morgan Allard, morgan.naslund@gmail.com 070-306 13 66

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

Anpassa farten till din egen förmåga!

Välkomna till Trail Övik 2013!

