

PM Trail Övik 2014

Skogslöparna välkomnar till löpartävlingen där upplevelsen står i fokus

- Tävlingsarena:** Grusplanen nedanför Skogslöparnas klubbstuga i Själevad.
Adress: Nordhemsvägen 41, 89430 Själevad
- Vägvisning:** <http://kartor.eniro.se/m/Gsc8U> 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
- Anmälan:** Du anmäler dig genom att fylla i formuläret på www.trailovik.se
Anmälningstiden går ut 2014-08-24 kl. 23:59:59, därefter sker efteranmälan
- Anmälan minitrail:** Anmälan sker på arenan senast 30 min innan start, kostnad 40 sek.
- Efteranmälan:** Sker efter det att stopptiden för föranmälan gått ut (2014-08-24 kl 23:59:59),
Efteranmälan görs på tävlingsplatsen fram till **kl. 11.00** eller på mail
kansliet@skogsloparna.y.se. Ange namn, förening och klass. Endast kontanter hanteras på plats vid tävlingsarenan.
- 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!
- Ändringar:** Byte av klass medför byte av nummerlapp och en administrativ kostnad på 50 sek. Namnbyte gratis.
- Sjukdom/förhinder:** Ingen återbetalning av anmälningsavgiften görs.
- Bankarta:** Se www.trailovik.se samt på arenan
- 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.**
- Starttid/bana:**
- | Bana | Banlängd | Stigning | Starttid |
|-----------|----------|----------|----------|
| Minitrail | 1,7 km | 45 m | 11:00. |
| 12 km | 11,9 km | 415 m | 11:30 |
| 6 km | 5,7 km | 205 m | 11:45 |
- Banmarkering:** Snitslad bana med hängande röd/gula snitslar samt orange 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 finns.

PM Trail Övik 2014

Skogslöparna välkomnar till löpartävlingen 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 varvning och backpris.
Alla MÅSTE stämpla på mållinjen för att få en korrekt sluttid.
Alla tävlanden bär med sig en sportidentpinne på fingret.
Stämpling för mellantider, backpris 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 hämtas vid nummerlappsutdelningen på arenan tävlingsdagen.
Borttappad pinne medför en straffavgift på 500SEK om det är en arrangörspinne.
Egen/privat bricka nollas & checkas vid nummerlappsutdelningen.
Lånebrickor är redan klara för tävlingsbruk.
- Backpris:** Finns på långa banan i backen upp mot åsmasten efter drygt 8 km löpning, se karta på www.trailovik.se. Stämpling sker vid start och slut vid backpris för att kunna delta i backpristävling. Ett pris i herrklass och ett pris i damklass till bästa respektive tid.
- Maxtid:** För 12 km dras repet för att gå ut på slingan över Åsberget kl 13:30.
- Brytning:** **Vid brytning eller borttappad SPORTIdent-pinne 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 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, tex kaffe och go-fika!
- Barnpassning:** Kommer att erbjudas om intresse finns! Maila tävlingsledaren om ni är intresserade så vet vi om vi ska fixa det eller inte!
- Resultat:** Resultatlista publiceras på www.trailovik.se
- Info/Kontakt:** Se hemsida www.trailovik.se eller
Jonas Byström jontbysse@gmail.com 070-2923475

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

Anpassa farten till din egen förmåga!

Välkomna till Trail Övik 2014!