

TRAILÖVIK

17 SEPTEMBER 2016

PM

Skogslöparna bjuder in till Trail Övik, en löpartävling på stigar där upplevelsen står i fokus. Banorna passerar både Mycklingbergets och Åsbergets topp.
Välkomma!

- 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, helst kontant betalning men SWISH går också bra, **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
- Nummerlappar:** Skall bäras synligt på bröstet av den tävlande under tävlingen. Nummerlappar hämtas vid tävlingsarenan tävlingsdagen kl. 10.00–11.00.



TRAILÖVIK

17 SEPTEMBER 2016

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
Motion	3,9km	53 m	11:10
12 km	12 km	415 m	11:30
6 km	5,7 km	205 m	11:50

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. Stämpling sker genom att föra sportidentpinne över den ljusblåa sportident-enheten som då ger ifrån sig ljud (pip) och ljussignal. Registrering tar 0,06 sek. Alla måste att stämpla på de Sportidentenheter som finns utmed banan. Enheterna finns vid varvning, start backpris, mål backpris och vid målgång. Sportidentenheterna kommer att vara väl synliga. Sportidentpinne hämtas ut i samband med nummerlapps-utdelningen på arenan, tävlingsdagen. Borttappad pinne medför en **straffavgift på 800 kr** om det är en arrangörspinne. Egen/privat pinne töms & checkas vid nummerlapps-utdelningen. Lånepinne är redan klara för tävlingsbruk.

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

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



TRAILÖVIK

17 SEPTEMBER 2016

- Brytning:** Vid brytning eller borttappad Sportidentpinne 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 finnas korb med bröd, köttfärsoppa med ostsmörgås, dricka, festis, kaffe/te och lite godkakor.
- Barnpassning:** Kommer att finnas även i år och de håller till runt Tarzan banan vid klubbstugan.
- 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 2016!

