

TRAILÖVIK

LÖRDAG 15 SEPTEMBER 2018

PM

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

- 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 med SWISH nr 123 555 7319.
- Anmälan Minitrail:** Anmälan sker på arenan senast 30 min innan start, kostnad 60 kr.
- Anmälan på plats:** Kan göras på arenan fram till kl. 11.30. Namn, förening/ort och klass. Betalning sker med kontanter eller SWISH nr 123 555 7319.

22 KM	550kr
12KM	450kr
5,7KM	350kr
5,7KM	200kr för barn och ungdomar födda från -00

- 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 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 namn är gratis och görs i anslutning till nummerlappsutdelningen. Klassbyte kostar däremot mellanskillnaden.

- Sjukdom/förhinder:** Ingen återbetalning av anmälningsavgiften görs.

- Bankarta:** Se www.trailovik.se samt kommer att finnas anslagen på tävlingsarenan.



coop **KONSUM**

 **nätraälven** SKOG

Sjölunds Värme
Ö-vik Tel: 0660-108 20

 **INTERSPORT**
SPORT TO THE PEOPLE

 **övik energi**

 **PRONOVA**
Svensk & Internationell Fastighetsanalys AB

HOLMEN

 **övikshem**

Sidensjö Sparbank 
Vi ser människan

 **Polarbröd**
Med norrländska egenskaper

 **Åslund Friplant HB**

Vi vill tack våra
Sponsorer!

TRAILÖVIK

LÖRDAG 15 SEPTEMBER 2018

Nummerlappar: Skall bäras synligt på bröstet av den tävlande under tävlingen. Nummerlappar hämtas vid tävlingsarenan tävlingsdagen kl. 10.00–11.30.

Ombyte/Toa/Dusch/Bastu: Vid tävlingsarenan, se skyltning på plats.

Starttider/banlängder:

Bana	Banlängd	Stigning	Starttid
Minitrail	1,7 km	45 m	12:00
22 km	22km	828 m	12:10
12 km	12 km	415 m	12:30
6 km	5,7 km	205 m	12:30

Banmarkering: Snitslad bana med hängande röd/gula snitslar samt orangea enduropilar. I vissa korsningar finns hjälpare spärrensning. Kilometers-markeringar finns.

Vätskekontroll: Vatten, Sportdryck (Isostars) 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 kommer att finnas.

Första hjälpen: Enklare första-hjälpen-kunskap finns på arenan. Mer akuta ärenden hänvisas till SOS Alarm/sjukvården. Larmnummer 112.

Tidtagningssystem: Sportident. Alla tävlanden bär med sig en sportidentpinne på fingret som hämtas ut samtidigt som nummerlappen. 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 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.



coop **KONSUM**

 **nätraälven** SKOG

Sjölunds Värme
Ö-vik Tel: 0660-108 20

 **INTERSPORT**
SPORT TO THE PEOPLE

 **övik energi**

 **PRONOVA**
Svensk & Internationell Fastighetsanalys AB

HOLMEN

 **övikshem**

Sidensjö Sparbank 
Vi ser människan

 **Polarbröd**
Med norrländska egenskaper

 **Åslund Friplant HB**

Vi vill tack våra
Sponsorer!

TRAILÖVIK

LÖRDAG 15 SEPTEMBER 2018

- Maxtid:** För 22 och 12 km dras repet för att gå ut på slingan över Åsberget kl.15:00.
- Brytning:** Vid brytning eller borttappad Sportidentpinne måste detta informeras till sekretariatet/mål så att vi vet att alla är i mål/tillbaka.
- Säkerhet:** Tävlingen går på stigar/berghällar, vid blöt väderlek kan det bitvis vara mycket halt. Deltagande på egen risk.
- Medalj:** Alla som fullföljer Trail Övik får medalj!
- 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.
- Mat:** Lasagne med sallad, bröd och dryck. Förbeställning men ett begränsat antal finns att köpa direkt på plats.
- Marka/ Försäljning:** Hamburgare med bröd, enkel macka med ost eller falukorv, drickyoghurt, dricka, festis, kaffe/te, gofika och godis.
- Resultat:** Resultatlista publiceras direkt efter målgång på tävlingsarenan och på www.trailovik.se
- Info/Kontakt:** Se hemsida www.trailovik.se eller info@trailovik.se

Anpassa farten till din egen förmåga och njut av utsikten!

Välkomna till Trail Övik 2018!



coop KONSUM

nätraälven SKOG

Sjölunds Värme
Ö-vik Tel: 0660-108 20

INTERSPORT
SPORT TO THE PEOPLE

övik energi

PRONOVA
Svensk & Internationell Fastighetsanalys AB

HOLMEN

övikshem

Sidensjö Sparbank
Vi ser människan

Polarbröd
Med norrländska egenskaper

Näslund Friplant HB

Vi vill tack våra
Sponsorer!