

JOHN BAUER TRAIL RUN

1 September 2018

Tävlings---PM

Plats start/mål:

IKHP--stugan (NorraKlevaliden13, 56193 Huskvarna)

Klasser:

Kvinnor 10km, Kvinnor22,5km, Män10km, Män22,5km, Barn/ungdom 2km, 4 km

Bergatrollet:

Årets Bergatroll tituleras den man och den kvinna i respektive klass som har den snabbaste tiden uppför Strutsabacken (slalombacken i slutet av banan).

Efteranmälan:

Kan göras mellan kl. 9.00---11.00 på tävlingsdagen. Kostnad: 450kr för 22,5km, 400kr för 10km. 100kr för barn- och ungdomsklasserna.

Starttid:

Kl.11.15 för barn- och ungdomsklasserna 2km. Kl. 12.00 för vuxenklasserna 10km och 22,5km.

Banan:

Tufft och rejält backig terränglopp som bitvis går på stig, bitvis obanat.

Terrängskor eller liknande rekommenderas liksom stryktåliga kläder. Följ snitslar samt sprayade pilar i marken. Km---skyltar finns utplacerade längs hela banan. Banprofil och karta finns på hemsidan samt i startområdet.

Nummerlappar:

Hämtas i IKHP--stugan på tävlingsdagen, senast 11.00.

OBS !

Nummerlappen innehåller ett tidtagningschip och skall bäras synlig på tröjans framsida under hela loppet och in över mållinjen. Behöver ej återlämnas efter måång.

Uppvärmning:

Ca 10min. före start med instruktörer från Nordic Wellness.

Tidtagning:

Sker med chip som sitter i nummerlappen. Varje deltagare erhåller en totaltid samt en baktid (uppför Strutsabacken).

Vätska/energi:

10km---banan: Vid 6km serveras vatten och sportdryck 22,5km: Vid ca 5km, 8km, 12km samt 17km serveras vatten, sportdryck och på de senare stationerna även bananer.

Omklädning/dusch:

Omklädningsrum med duschar och toaletter finns i IKHP---stugan.

Värdesaker:

Kan lämnas in i anslutning till nummerlappsutdelningen vid tävlingsområdet. Värdesakerna förvaras inlåsta och hämtas ut på samma ställe efter loppet.

Servering/mat:

Finns i anslutning till start-och målområdet, både fika med kaffe från Gårdsrosteriet samt grillade hamburgare och korb.

Säkerhet/omplåstring:

Längs banan finns funktionärer och efter sista löpare på respektive distans springer en funktionär som kan hjälpa till vid behov. Röda korsets sjukvårdare finns i start/målområdet. Om du bryter loppet måste du meddela någon funktionär eller Sekretariatet detta ! Allt deltagande sker på egen risk.

Prisutdelning:

Tider för prisutdelningar anslås på anslagstavla utanför sport-stugan.

Priser:

Samtliga deltagare får vid målgången specialdesignad medalj av Boine Ek. Till de 3 första i varje klass utdelas priser. Några fina priser kommer också att lottas ut bland samtliga deltagare. Vinnaren av Bergatrollet i respektive klass erhåller ett handsnidat trailtroll även detta av Boine Ek.

Regler:

Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler tillämpas.

Upplysningar/kontakt:

www.johnbauertrailrun.se eller IKHP:s kansli: 036---133054

