



salomon
TRAIL TOUR
KRISTIANSTAD



PM

Härlövs IF hälsar Dig varmt välkommen till årets första Salomon-lopp under touren! Vi hoppas Du kommer att få en härlig upplevelse i vår fina skog kring Bockeboda på Nävlingeåsen.

Nyligen har nybygget av vår nedbrunna klubbstuga påbörjats vilket vi är väldigt glada för. Vi har därför fått anpassa arenan, start och mål efter det utrymme som finns och hoppas att Du har överseende med att arenan i år är lite av en byggarbetsplats.

- Banorna** 2014 är banorna 21 km (21,7 km), 12 km (12,2 km), 6 km (6,2 km) och 2,5 km. För knattarna är banan 800 m. Det har varit en hel del ändringar av banorna från ifjol på grund av avverkningar och vindfällan i skogen. Alla banorna är markerade med röd/vit-snitsel. Annan snitsel än den röd/vita är inget som berör våra banor. Heldragen snitsel ska aldrig korsas.
- Nummerlappar** Salomon Trail Tour-nummerlappar delas ut på tävlingsarenan, fram till ca 30 min före respektive start. Dessa ska bäras fram till och får inte vikas.
- Efteranmälan** Senast en timme innan start i respektive klass på arenan. Kontant betalning. Grupprabatt för företag, skolor och föreningar som anmäler fler än 5 löpare samtidigt.

Klasser, banlängder, starttider och anmälningsavgifter:

1. Damer Lång	21 km	13:20	(Efteranmälan 400 kr)
2. Herrar Lång	21 km	13:20	(Efteranmälan 400 kr)
3. Dam 45+ Lång	21 km	13:20	(Efteranmälan 400 kr)
4. Herr 45+ Lång	21 km	13:20	(Efteranmälan 400 kr)
5. Damer Mellan	12 km	13:00	(Efteranmälan 350 kr)
6. Herrar Mellan	12 km	13:00	(Efteranmälan 350 kr)
7. Flickor 17-20	12 km	13:00	(Efteranmälan 150 kr)
8. Pojkar 17-20	12 km	13:00	(Efteranmälan 150 kr)
9. Dam 45+ Mellan	12 km	13:00	(Efteranmälan 350 kr)
10. Herr 45+ Mellan	12 km	13:00	(Efteranmälan 350 kr)
11. Damer Kort	6 km	13:30	(Efteranmälan 250 kr)
12. Herrar Kort	6 km	13:30	(Efteranmälan 250 kr)
13. Flickor 13-16	6 km	13:30	(Efteranmälan 150 kr)
14. Pojkar 13-16	6 km	13:30	(Efteranmälan 150 kr)
15. F 17-20 Kort	6 km	13:30	(Efteranmälan 150 kr)
16. P 17-20 Kort	6 km	13:30	(Efteranmälan 150 kr)
17. Dam 45+ Kort	6 km	13:30	(Efteranmälan 250 kr)
18. Herr 45+ Kort	6 km	13:30	(Efteranmälan 250 kr)
19. Flickor -12	2,5 km	12:15	(Efteranmälan 150 kr)
20. Pojkar -12	2,5 km	12:15	(Efteranmälan 150 kr)
21. F 13-16 Kort	2,5 km	12:15	(Efteranmälan 150 kr)
22. P 13-16 Kort	2,5 km	12:15	(Efteranmälan 150 kr)
23. Motion, utan tid	6 km	13:30	(Efteranmälan 200 kr)
24. Knatte, utan tid	0,8 km	12:00	50 kr

Vätska

Enervit bjuder alla deltagare på sportdryck. Vatten och sportdryck erbjuds på en vätskestation utmed korta banan (6 km), två vätskestationer utmed mellanbanan (12 km) och fyra vätskestationer utmed långa banan (21 km). **Kom ihåg att fylla dina vätskedepåer innan start, speciellt vid värme!**

Skräp

Vi ber Dig att inte kasta papper, plast och annat skräp i naturen! Har du något som ska kastas längs banan ber vi Dig göra detta på närmaste vätskestation!

Tidtagning	Vi använder ett eget elektroniskt tidtagningssystem med chip på nummerlapparna. Undvik att vika nummerlapparna, så ska chipet fungera. Undvik också att hålla för nummerlappen på upploppet och vid målgång för att underlätta tidtagningen. Tidtagningsantennerna är känsliga, så undvik att gå i närheten av antennerna vid målet när tävlingen är igång.
Uppvärmning	Friskis och Svettis kommer att hålla i en organiserad uppvärmning från "scenen" vid startområdet. kl 11:50 Uppvärmning knattelopp och 2,5 km kl 12:40 Uppvärmning 12 km kl 13:01 Uppvärmning 21 km och 6 km
Resultat	Komplett resultatlista presenteras på vår hemsida senast 22:00 tävlingsdagen. Löpande resultatlista anslås givetvis vid tävlingscentrum efterhand som de blir klara.
Prisutdelning	Vi kommer att hålla prisutdelning så snart det går efter att varje distans är avklarad med start för barnklasserna ca kl 13.30.
Brutet lopp	Ska anmälas till närmaste funktionär utmed banan som lånar din nummerlapp, eller till tävlingsexpeditionen vid målområdet. Mållinjen bör inte passeras av löpare som brutit.
Första hjälpen	Vi anlitar Röda Korset för pålitlig första hjälpen och de kommer att finnas på arenan och vid några vätskestationer.
Speaker	Vid tävlingscentrum kommer vår speaker att informera om loppet, berättar vad som händer och blandar med peppande musik.
Dusch, toaletter	Inomhus i bodarna invid startområdet. Toaletter även i toalettbyggnaden invid grillplatsen. Tänk på att varmvattnet ska räcka till många!
Priser	Salomon har till årets tour tagit fram en speciell buff, som alla deltagare kommer att få efter genomfört lopp. Förutom fina priser från Salomon, Team Sportia, Suunto, STS Alpresor och övriga Trail Tour sponsorer, värda 40 000 - 50 000 kr,

så har även lokala företag och föreningar bidragit till ett prisbord med priser i alla klasser. Pris till de tre bästa i varje klass. Alla knattar får medalj. I övrigt lottas många fina priser ut bland alla som har fullföljt sina lopp (klass 1-12 och 15-18 och 23).

- Servering** Fika, mackor, godis, dricka och grillat till mycket bra priser.
- Försäljning** Team Sportia har försäljning av viss Salomonutrustning. Tourens sponsorer visar provmaterial.
- Fotografering** Kommer att ske längs banan. Efter tävlingen kommer vi att publicera bilderna via www.facebook.com/stt.kristianstad
- Kvarglömda saker** Saker som upphittas efter tävlingen förvaras i "Bockaboden". Kontakta Härlövs IF enligt information på vår hemsida.
- Efter loppet** Vi ser gärna att du bidrar med dina erfarenheter kring vårt evenemang och vid tillfälle så snart som möjligt efter tävlingen hjälper oss att fylla i en kort utvärdering på vår hemsida. Vi tackar på förhand och hälsar Dig välkommen till nästa års Salomon Trail Tour - Kristianstad!

Välkomna ut i skogen

och stort lycka till!