



Preliminärt PM

Härlövs IF hälsar Dig varmt välkommen till Kristianstad Trail! Vi hoppas och tror att Du kommer att få en härlig upplevelse i vår fina skog kring Bockeboda på Nävlingeåsen.

- Arena** Bockatorpet, i strövområdet Uddarp-Bockeboda.
- Hitta hit** Bil: Vägvisning från trafikplats Önnestad, ca 10 km väster Kristianstad. Tåg: Pågatåg till Önnestad, därifrån är det ungefär 4 km. Tips! Man kan ta cykeln med på tåget!
- Parkering** Kom i god tid! Parkering kommer att dirigeras till flera olika platser. Avstånd parkering till tävlingsarena upp till 1200 m gångavstånd. Försök samåka i så stor utsträckning som möjligt så att vi får plats med alla bilarna! Använd gärna www.facebook.com/stt.kristianstad för att ordna samåkning.
- Tävlingsregler** Tävlingsregler för Svenska Friidrottsförbundet gäller. Loppet är sanktionerat. Deltagande sker på egen risk.
- Banorna** Distanserna för året är 5, 12 respektive 25 km. 5:an och 12:an är i princip avkortningar av 25:an, inledning och avslutning av banorna blir alltså gemensam för alla banor. Alla banorna är markerade med röd/vit-snitsel, längs den bästa löpvägen. Annan snitsel än den röd/vita är inget som berör våra banor. Heldragen snitsel dras där det är som lättast att springa fel/kurvigast och ska aldrig korsas.
- Starttider/klasser:** Hela 350 deltagare står på startlinjen i år. Klasser och starttider enligt följande:
- | | | |
|--------------------|-------|-------|
| 1. Damer Seniorer | 25 km | 11:00 |
| 2. Herrar Seniorer | 25 km | 11:00 |
| 3. Damer 45+ | 25 km | 11:00 |
| 4. Herrar 45+ | 25 km | 11:00 |
| 5. Damer | 12 km | 11:20 |
| 6. Herrar | 12 km | 11:20 |
| 7. Flickor 17-20 | 12 km | 11:20 |
| 8. Pojkar 17-20 | 12 km | 11:20 |
| 9. Damer 60+ | 12 km | 11:20 |
| 10. Herrar 60+ | 12 km | 11:20 |
| 11. Damer | 5 km | 13:15 |
| 12. Herrar | 5 km | 13:15 |
| 13. Flickor -16 | 5 km | 13:15 |
| 14. Pojkar -16 | 5 km | 13:15 |
- Nummerlappar** Nummerlappar hämtas på tävlingsarenan från kl 9.00 fram till senast 60 min före start på respektive distans. Nummerlappen ska bäras fram till och får inte vikas.
- Efteranmälan** Eftersom tävlingen är fullbokad kommer det inte att finnas möjlighet till efteranmälan.
- Startled** Följ skyltar vid starten som stämmer överens med din "normala" fart på löptävlingar. Skyltarna markeras med kilometertid Led 1: -3:30 min/km, Led 2: - 4 min/km, Led 3: - 4:30 min/km, Led 4: -5 min/km, Led 5: -5:30 min/km, Led 6: -6 min/km och Led 7: över 6 min/km. Om alla startar i rätt led flyter starten bättre för alla!
- Vätska/energi** Deltagare kommer att serveras vätska och kolhydrater under loppet. Vatten och Enervit sportdryck erbjuds på en station på 5 km, vid två stationer på 12 km och vid fyra stationer på 25 km, samt vid målgången. Dessutom kommer det att finnas lite extra energi på de sista stationerna för 25 km (12 och 5 km passerar även dessa).

Efter loppet serveras alla deltagare varm buljong.

Publikpassering	Alla banor kommer att passera västra delen av arenan med 3,2 km kvar av loppet, där även den sista vätske- och energistationen finns för löparna.
Speaker	Vid tävlingscentrum kommer våra speakers att informera om loppet, berättar vad som händer, intervjuar deltagare och blanda med peppande musik.
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, med nummerlapp vid målet när tävlingen är igång, både före och efter att du sprungit!
Resultat	Komplett resultatlista presenteras på vår hemsida senast 22:00 tävlingsdagen. Löpande resultatlista anslås givetvis vid tävlingscentrum efterhand som de blir klara.
Skräp	Deltagare i Kristianstad Trail kastar givetvis INTE papper, plast och annat skräp i naturen! Har du något som ska kastas längs banan ber vi Dig göra detta på närmaste vätskestation!
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. Bryter du loppet utan att anmäla detta debiteras du för sökningskostnaden.
Efterlöpare	Vi kommer att ha löpare som följer de sista deltagarna på respektive bana, som kommer att vara utrustad med mobiltelefon.
Första hjälpen	Vi anlitar Röda Korset för pålitlig första hjälpen och de kommer att finnas på arenan och vid några vätskestationer.
Dusch, omklädnad	Duschköjlighet i Bockatorpet som kommer att kompletteras med extra ombytestält utanför ingångarna. Vi ber alla att spara på varmvattnet i duscharna – det ska räcka till många!
Toaletter	Toaletter finns inomhus i Bockatorpet, i toalettbyggnaden vid grillplatsen och i toalettvagnen i anslutning till starten.
Priser	Prisutdelning startar ca kl 14.00. Pris till de tre bästa i varje klass samt till alla i ungdomsklasserna. I övrigt lottas flera fina priser ut bland alla som har fullföljt sina lopp.
Servering	Prisvärd fika, godis, dricka, mackor, grillat mm.
Foto och film	Vi kommer även i år att ta foton längs banan, om väder och ljus tillåter det. Efter tävlingen kommer vi att publicera bilderna via www.facebook.com/stt.kristianstad
Massage	Möjligheter till massage efter loppet fram till kl 16. Boka på plats från kl 10. Pris: 20 min för 100 kr.
Kvarglömda saker	Saker som upphittas efter tävlingen förvaras i Bockatorpet. Kontakta tävlingsledningen om du saknar något.
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.
Tävlingsledare	Peter Jönsson, 070-345 35 95
Banche	Niklas Nilsson, 0706-67 07 24

Välkomna ut i skogen och stort lycka till!