

TRAILÖVVIK

PM

Skogslöparna bjuder in till Atea TrailÖvik, en löpartävling där upplevelsen står i fokus.

Covid-19 Även om smittspridningen av coronaviruset för närvarande är liten i Sverige är det fortfarande viktigt att agera enligt följande: **håll avstånd - tvätta händerna - stanna hemma om du har minsta symptom.**

Tävlingsarena: Grusplanen nedanför Skogslöparnas klubbstuga i Själevad. Adress: Nordhemsvägen 41, 894 30 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 på plats: Kan göras på arenan fram till senast 30 min före respektive start (se starttider). Namn, förening/ort och klass. Betalning sker med SWISH nr **123 555 7319**.

| | |
|--------------------|---|
| 22 KM | 500kr |
| 12 KM | 400kr |
| 6 KM | 300kr |
| 6 KM | 200kr för barn och ungdomar födda från -14 |
| 2 KM (Mini) | 100 kr för barn och ungdomar upp till 10 år |

Tävlingsregler: Den markerade banan skall följas. Var ärlig mot dig själv och dina medtävlare. Du är skyldig att hjälpa andra löpare som är skadade/i nöd. 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.



ATEA ÖRNSKÖLDSVIK

TRAILÖVVIK

- Bankarta:** Se www.ateatrailovik.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.10:00-12:40. Dock senast 30 min före respektive start.
- Ombyte/Toa:** Vid tävlingsarenan, se skyltning på plats.
Dusch: Dusch hänvisar vi till Skyttis IP pga otillräcklig tillgång till vatten för alla löpare vid klubbstugan. Undantag görs för långväga löpare.
- Uppvärmning:** Gemensam uppvärmning för Atea TrailÖvik Mini. Övriga (6 km, 12 km och 22 km) värmer upp på egen hand.

Starttider/banlängder:

| Bana | Banlängd | Stigning | Starttid |
|------------------|----------|----------|----------|
| Mini 2 km | 2 km | 45 m | 11:30 |
| 22 km | 22km | 828 m | 12:00 |
| 6 km | 6 km | 205 m | 12:55 |
| 12 km | 12 km | 415 m | 13:10 |

- Banmarkering:** Banan är delvis markerad med blå/vita TrailÖvik-skyltar, kompletterat med blå/vita hängande snitslar och pilar vid stigkorsningar. I vissa korsningar finns hjälpande spärrsnitsling. Kilometers-markeringar finns.
- Vätskekontroll:** Vatten, Sportdryck (Energivit) och tilltugg se karta på www.ateatrailovik.se och Arena för placering. 5 st vätskekontroller för 22 km-banan, 2 st för 12 km-banan. Vätska för samtliga banor vid målgång.
- Langning:** Bord för egen flaska finns på arenan.
- Första hjälpen:** Enklare första hjälpen finns på arenan, vid Milleniestugan samt Åsberget. Hjärtstartare finns på arenan och vid Milleniestugan. Akuta ärenden hänvisas till SOS Alarm/sjukvården. Larmnummer 112.
Tävlingsledningen: Marlene Hälldal, 070-364 42 27.
- 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 föra pinnen över en blå sportidentenhet 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 arrangörspinne medför en straffavgift på 800 kr.



ATEA



HOLMEN

ATEA ÖRNSKÖLDSVIK

TRAILÖVVIK

- Backpris:** Finns i backen upp mot Åsmasten efter 8 km löpning på 12 km banan eller efter 18 km löpning på 22 km banan. Se karta på www.ateatrailovik.se.
Pris till snabbaste dam respektive herr löpare.
- Maxtid:** På Atea TrailÖvik dras inga rep, men om du som springer 22 km eller 12 km går ut på slingan över Åsberget kl.15:00 eller senare kommer vi ställa frågan om du vill fortsätta.
- 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.
- Prisutdelning:** Prisutdelning pallplacerade ca 30 min efter topp 3 är i mål för respektive klass (6 km, 12 km och 22 km). Alla som springer Atea TrailÖvik Mini hyllas vid målgång. Backpriset delas ut i samband med sista prisutdelningen.
- Utlottade priser:** Hämtas i markan direkt efter målgång mot uppvisande av nummerlapp.
- Meny:** I år erbjuds Pasta med ekologisk, närproducerad Köttfärssås, alt Vego Bolognese. Macka, hembakade kakor, kexchoklad, bananer, kaffe och läsk. Gluten- och mjölkfria alternativ finns.
- Resultat:** Resultatlista publiceras direkt efter målgång på tävlingsarenan och på www.ateatrailovik.se
- Info/Kontakt:** Tävlingsledare: Marlene Hälldal, 070-364 42 27.
Hemsida www.ateatrailovik.se, info@trailovik.se

Anpassa farten till din egen förmåga och njut av utsikten!

Välkomna till Atea TrailÖvik 2022!



ATEA



HOLMEN