

ATEA ÖRNSKÖLDSVIK

TRAILÖVVIK

PM

Skogslöparna bjuder in till Atea TrailÖvik söndagen 30 juni 2024

- En löpartävling där upplevelsen står i fokus -

- 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.
- Anmälan på plats:** Kan göras på arenan fram till senast 30 min före respektive start (se starttider). Namn, förening/företag/ort och klass. Betalning sker med SWISH nr 123 555 7319.
- | | |
|-------------|---|
| 22 KM | 550kr |
| 12 KM | 450kr |
| 6 KM | 350kr |
| 6 KM | 200kr för barn och ungdomar födda 2005 eller senare |
| 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.**
- Nedskräpning:** Vi lägger stort värde i att lämna området i perfekt skick utan kringkastade förpackningar och energigel. Därför är det absolut förbjudet att lämna skräp längst loppet annat än vid varvning/målgång samt utmärkta skräpzoner som finns i anslutning till vätskestationer. Löpare som kastar skräp utefter banan kommer bli diskvalificerad.
- Ändringar:** Byte av namn är gratis och görs i anslutning till nummerlappsutdelningen. Klassbyte kostar däremot mellanskillnaden.
- Sjukdom/förhinder:** Ingen återbetalning av anmälningsavgiften görs.
- Nummerlappar:** Skall bäras väl synligt **på framsidan av kroppen** av den tävlande under tävlingen. Detta för att underlätta för funktionärerna som sköter tidtagningen. Nummerlappar hämtas vid tävlingsarenan tävlingsdagen från kl.10:00. Senast 30 min före respektive start.



ATEA



HOLMEN



ATEA ÖRNSKÖLDSVIK

TRAILÖVVIK

Tidtagningssystem: Elektronisk tidtagning som sköts av funktionärer. Mellantid och måltid kommer registreras. Du som löpare behöver inte aktivt göra något för tidtagning.

Strava segment: Ett antal Strava segment finns längs de olika banorna, oavsett distans.

Livelox event: Ett Livelox event (ATEA TrailÖvik) är skapat där du kan analysera var du vunnit eller tappat tid i jämförelse med övriga löpare på olika segment efter banan. Länk på hemsidan www.ateatrailovik.se

Uppvärmning: Gemensam uppvärmning på stället för samtliga distanser under ledning av Skogslöparrepresentant ca 10-15 minuter före start.

Starttider/banlängder:

Bana	Banlängd	Stigning	Starttid
22 km	22 km	828 m	11:00
Mini 2 km	2km	45 m	11:10
6 km	6 km	205 m	11:50
12 km	12 km	415 m	12:10

Outnorth Trailtour: Atea TrailÖvik 22 km är en deltävling i Outnorth Trailtour. Alla som springer den distansen är automatiskt med i touren. Mer information finns på <https://trailrunningSweden.se/trailtour/>

Bankarta: Se www.ateatrailovik.se samt kommer att finnas anslagen på tävlingsarenan.

Banmarkering: Banan är markerad med blå/vita TrailÖvik-skyltar. På vissa ställen även kompletterat med blå/vita hängande snitslar och pilar vid stigmörningar. I vissa korsningar finns hjälpsnitsling. Kilometermarkeringar finns.

Vätskekontroll: Vatten, Sportdryck (Enervit) och banan. Se karta på www.ateatrailovik.se och Arena för placering. 6 st vätskekontroller för 22 km-banan, 3 st för 12 km-banan, 1 st för 6 km-banan. Även vätska för samtliga banor vid målgång.

Langning: Bord för egen flaska finns på arenan.

Första hjälpen: Enklare första hjälpen finns på sex ställen efter banan, vid vätskekontrollerna. Hjärtstartare finns på arenan och vid Milleniestugan. Akuta ärenden hänvisas till SOS Alarm/sjukvården. Larmnummer 112.
Tävlingsledningen: Marlene Hälldal, 070-364 42 27.

Säkerhet: Tävligen går på stigar/berghällar, vid blöt väderlek kan det bitvis vara halt. Deltagande på egen risk.

Brytning: Vid brytning måste detta informeras till sekretariatet/mål så att vi vet att alla är i mål/tillbaka.



ATEA ÖRNSKÖLDSVIK

TRAILÖVIK

- Maxtid:** På Atea TrailÖvik dras inga rep, men om du som springer 22 km eller 12 km går ut på slingan över Åsberget relativt sent kommer vi ställa frågan om du vill fortsätta. Målgång efter kl.15:30 kan även innebära en minimerad arena. Dock kommer toalett, dusch (för långväga löpare) och något ätbart att finnas tillgängligt för alla oavsett tiden för målgång.
- 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.
- Utlottade priser:** Hämtas i markan direkt efter målgång mot uppvisande av nummerlapp. OBS! Utlottade priser måste hämtas under tävlingsdagen, kommer ej skickas i efterhand.
- Resultat:** Resultatlista publiceras direkt efter målgång på tävlingsarenan och på www.ateatrailovik.se Liveresultat finns tillgängligt på www.ateatrailovik.se under hela tävlingen.
- Ombyte/Toa:** Vid tävlingsarenan, se skyltning på plats.
- Dusch:** För långväga löpare erbjuder vi dusch i klubbstugan vid arenan. I övrigt hänvisar vi till Skyttis IP pga otillräcklig tillgång till vatten för alla löpare vid klubbstugan.
- Meny:** Kycklingsallad m.ris, Skinksallad med pasta, Vegosallad med ris. Morotssoppa med potatis o linser, toast skinka/ost, hembakade kakor och andra go'saker, bananer, kaffe och läsk.
- Tejning av fötter:** En fysioterapeut kommer finnas på plats kl.10:00-12:00 och kostnadsfritt utföra tejning av fötter för den som så önskar före start.
- Intersport:** Intersport finns på plats under hela tävlingen och säljer produkter för löpning till förmånliga priser.
- Fotografier:** Arrangören tar bilder/filmer utefter banan och på arenan. Genom att ha anmält dig till loppet accepterar du att detta material publiceras online.
- Info/Kontakt:** Tävlingsledare: Marlene Hälldal, 070-364 42 27.
Hemsida www.ateatrailovik.se, info@trailovik.se

**Anpassa farten efter din egen förmåga
och njut av utsikten!**

Välkommen till Atea TrailÖvik 2024!



ATEA

INTER
SPORT

HOLMEN

