

TRAILÖVIK

PM

Skogslöparna bjuder in till TrailÖvik söndagen 28 juni 2026

- En löpartävling där upplevelsen står i fokus -

- Tävlingsarena:** Grusplanen nedanför Skogslöparnas klubbstuga i Själevad, Nordhemsvägen 41, 894 30 Själevad.
- Vägvisning:** Parkering märkt på denna länk: <https://maps.app.goo.gl/GTUiojuWDcJDMVvg8>. 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 570 kr
12 KM 470 kr
6 KM 370 kr
6 KM 200kr för barn och ungdomar födda 2007 eller senare
2 KM (Mini) 100kr för barn och ungdomar födda 2014 eller senare
- 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. Snabbare löpare har företräde, långsammare löpare håll åt sidan. Alla löpare visar hänsyn mot varandra! Kör hårt och njut av naturen! **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 längs banan annat än vid varvning/målgång samt utmärkta skräpzoner som finns i anslutning till vätskestationer. Löpare som kastar skräp utefter banan riskerar att bli diskvalificerade.
- Ändringar:** Namnbyte är utan kostnad fram till och med 2025-06-26.
Mejla info@trailovik.se
Namnbyte som görs därefter kostar 50 kr och görs i anslutning till nummerlapputdelningen.
Klassbyte kostar mellanskillnaden.
- Sjukdom/förhinder:** Ingen återbetalning av anmälningsavgiften.

TRAILÖVIK

Nummerlappar: Skall bäras väl synligt **på framsidan av kroppen** 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.

Tidtagningssystem: Elektronisk tidtagning som sköts av funktionärer. Mellantid och måltid kommer registreras. Du som löpare behöver inte aktivt göra något för tidtagning. Vid eventuell spurtstrid om pallplacering (plac. 1-3) i de olika tävlingsklasserna (ej Minitrail) bestäms slutplacering av måldomare utifrån när främsta delen av tävlandes bål når mållinjen.

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

Uppvärmning: Gemensam uppvärmning 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	11:30
12 km	12 km	415 m	12:15

Outnorth Trailtour: 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 trailovik.se . Banan finns 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 hjälpande spärrsnitsling. Kilometermarkeringar finns.

Vätskekontroll: Vatten, sportdryck (Enervit) och bananer. Se karta på trailovik.se och på arenan 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. Akuta ärenden hänvisas direkt till SOS Alarm/sjukvården. Larmnummer 112.
Tävlingsledningen: 070-381 84 56.

Säkerhet: Tävlingen går på stigar/berghällar, vid blöt väderlek kan det bitvis vara halt.

Deltagande sker på egen risk.

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

TRAILÖVIK

Maxtid:	På 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.15:00 kan även innebära en minimerad arena. Dock kommer toalett, dusch och något ätbart att finnas tillgängligt för alla oavsett tid 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 TrailÖvik Mini hyllas vid målgång.
Utlottade priser:	Hämtas i kiosken efter målgång mot uppvisande av nummerlapp (dock tidigast kl. 12:20). OBS! Utlottade priser måste hämtas under tävlingsdagen, kommer ej skickas i efterhand.
Resultat:	Resultatlista publiceras direkt efter målgång på tävlingsarenan och på trailovik.se . Liveresultat finns tillgängligt på trailovik.se under hela tävlingen. Resultaten för TrailÖvik 22 km förs även vidare till Trailrunning Sweden för poängberäkning och publicering.
Ombyte/Toa:	Vid tävlingsarenan, se skyltning på plats.
Dusch:	Vi erbjuder dusch i klubbstugan vid arenan. Beroende på antalet som duschar kan dock inte varmvatten garanteras. I övrigt hänvisar vi till Skyttis IP.
Meny:	Potatissallad med kyckling och grönsallad, toast skinka/ost, hembakade kakor och andra go'saker, bananer, kaffe och läsk.
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:	Tävlingsledning Arvid Strandberg, 070-381 8456. Hemsida trailovik.se , info@trailovik.se

Anpassa farten efter din egen förmåga och njut av utsikten!

Välkommen till TrailÖvik 2026!