



Välkommen till femte upplagan av Trail Och Mustasch

VARÖR?

Varför trail? Varför mustasch? Och varför i april?

Det korta svaret på frågorna är Tom.

Det långa svaret är att TOM – Trail och Mustasch är ett lopp för att hedra och minnas vår bortgångne vän Tom Bjernerud.

Tom dog i en lavinolycka i Hemsedal 3 januari 2013. 10 april 2019 skulle Tom ha fyllt 39 år.

Mustasch, för att Tom älskade mustascher! Mustascher i alla former! Gärna lösmustascher.

Man kan göra lösmustasch av lakrits, mossa eller varför inte dill?

Trail, för att vi i Bergslöparna älskar löpning i skog och berg, löpning i kombination med naturupplevelse är något som får oss att må bra och löpning har varit en stor del i sorgearbetet efter Tom för alla oss i Bergslöparna.

Så för oss och för Tom, TOM – Trail och Mustasch.

NÄR?

6 april klockan 11:00 går starten för er som anmält er till TOM 30 km, gemensam start för alla löpare.

6 april klockan 12:00 går starten för er som anmält er till TOM 14 km, gemensam start för alla löpare.

Vi har tillgång till en samlingslokal i Åvik där det finns möjlighet att byta om och vi har även tillgång till toaletter, dock inga duschar.

Nummerlappsutdelning sker från 9:00 till 11:00 i Åvik, se karta längre fram i PM:et, eller titta på exakt position via länken till google maps (samma ställe som förra året).

<https://goo.gl/maps/QB1cXTmo8zp>

Obligatorisk tävlingsinformation/genomgång kl. **10:30 för TOM 30 km** och kl. **11:30 för TOM 14 km**, vid respektive start.

Barnlopp

Precis som förra året kommer det att finnas en slinga för barnen att springa, valfritt hur många varv.

Start 12:15

Start och mål är i målområdet.

Alla barn får nummerlapp och pris.

Barnloppet kostar **20 kr**, man betalar på plats, swish eller kontant.



VAR?

Start **TOM 30 km** är vid Säter mellan Motala och Nykyrka, se karta senare i PM:et, eller titta på exakt position via länken till google maps (samma start som förra året).

<https://goo.gl/maps/28B3a3g8T8T2>

Start **TOM 14 km** är vid Ödeby, se karta senare i PM:et, eller titta på exakt position via länken till google maps (samma start som förra året).

<https://goo.gl/maps/gr44qw5HxtE2>

Målgång för både **TOM 30 km** och **TOM 14 km** är vid Ödeby, se karta senare i PM:et, eller titta på exakt position via länken till google maps (samma som förra året).

<https://goo.gl/maps/gr44qw5HxtE2>

Parkeringsplatser finns vid Åvik, därifrån är det 1,8 km till start för TOM 14 km och mål för båda distanserna. Det går inte att parkera vid målområdet.

Det går bra att parkera vid starten till TOM 30 km om man inte vill promenera eller värma upp dit från Åvik. Från Åvik till starten för TOM 30 km är det ca 2,8km. Det finns möjlighet att släppa av och hämta upp löpare i målområdet. För dig som springer TOM 30 km och parkerar vid starten finns möjlighet att lägga överdragskläder/väska i vår bil så tar vi detta till målområdet.

TELEFONNUMMER

Om du behöver bryta loppet, ombesörjer du själv transport tillbaka, ring även något av följande nummer och meddela att du brutit. Vid nödsituation ring 112.

Lägg in numren i din mobiltelefon innan loppet.

Josefin: 0738-154 545

Daniel: 0768-511 822

TÄNK PÅ DETTA

- Var försiktig vid de vägkorsningar som finns, ordinarie trafikregler gäller. Använd klädsel som syns bra i trafiken!
- Det är självklart och obligatoriskt att hjälpa andra löpare med allvarliga problem.
- Kontakta alltid oss om du bryter.

NEDSKRÄPNING & MILJÖ

Alla former av nedskräpning är självklart strikt förbjudet

– medveten nedskräpning medför diskvalifikation och skamstraff.

För att få tillstånd från markägarna att genomföra loppet har vi lovat att störa natur och djur så lite som möjligt, var uppmärksamma på vilda djur under loppet, håll en låg ljudnivå och håll er på den snitslade banan.



PUBLIK

Om någon vill stå och heja på löparna längs banan rekommenderar vi att man tar sig till stora parkeringen vid Övralid och Farfarsstugan, löparna springer förbi där och om vädret tillåter håller farfarstugan öppet och där kan du som publik passa på att köpa fika.



UTRUSTNING

Den obligatoriska utrustningen har du med dig av säkerhetsskäl. Vi rekommenderar starkt att du har ett par löparskor gjorda för terränglöpning, banan är tuff och bitvis tekniskt svår.

Nedan listade obligatoriska utrustning skall du ha med dig under loppet.

Obligatorisk utrustning, 30 km:

- Vätska minst 2 dl
- Energi (minst 250 kCal)
- Extra vindjacka eller räddningsfilt
- Mobiltelefon
- Mustasch, egenodlad eller lösmustasch, ska bäras vid målgång

Obligatorisk utrustning, 14 km:

- Mobiltelefon
- Mustasch, egenodlad eller lösmustasch, ska bäras vid målgång

Då vi försöker minimera vår miljöpåverkan skulle vi uppskatta om du tog med en **egen mugg**, vikmugg eller liknande för att dricka ur på våra depår.

Utöver toaletterna vid Åvik (där du hämtar nummerlappen) kommer det att finnas tillgång till toalett (bajamaja) vid respektive start och i målområdet. Det finns ingen tillgång till toalett längs banorna. Det finns ingen möjlighet att duscha efter målgång så tänk på att ta med något varmt och torrt att byta till efter målgång.



TIDTAGNING

Tidtagning sker med Sportident. Varje deltagare kommer att utrustas med en löparbricka, som hämtas ut i samband med nummerlappsutdelningen.

Stämpling med hjälp av löparbrickan sker i anslutning till varje depå och vid målgång.

Vi kommer att ha en ordentlig genomgång om hur du ska gå tillväga vid den obligatoriska informationen inför respektive start.

Borttappad löparbricka ersätts med 350 kronor.



PRISER

Tack vara våra sponsorer har vi fina priser till vinnarna, tvåan och trean i både dam- och herrklassen på båda distanserna. Vi kommer även dela ut pris för bästa mustasch/er.

Prisutdelning kommer att ske vid målområdet ca 14:00.



AFTER RUN

Stanna gärna kvar i målområdet efter målgång. Det kommer att finnas enklare förtäring till självkostnadspris.



BANAN 30 km

TOM 30 km är en ganska tuff bana och det kommer därför att finnas tre depåer där det går att dricka vatten samt fylla på med lite energi.

I närheten av varje depå ska du som löpare stämpla din sportident löparbricka.

Första depån är uppe på Håleberget efter 5 km,

andra depån finns vid Björneborg i Nykyrka efter 13 km och tredje och

sista depån är uppe på den andra och sista höjden ovanför Övralid efter 22 km.

Banan är i stort sett samma som förra året, någon liten överraskning kan förekomma.

Banan är snitslad. Det finns även skyltar vid korsningar.

Banan är uppmätt med gps.

Total höjdstigning är ca 720 m.

BANAN 14 km

TOM 14 km löper genom fin och kuperad terräng. Längs banan finns en depå där det går att dricka vatten samt fylla på med lite energi.

Depån är uppe på höjden ovanför Övralid efter ca 5 km, på högsta toppen efter depån ska du stämpla din sportident löparbricka.

Banorna är snitslade. Det finns även skyltar vid korsningar.

Banan är i stort sett samma som förra året, någon liten överraskning kan förekomma.

Banan är uppmätt med gps.

Total höjdstigning är ca 291 m.

Kontakta oss om du vill ha gps spåret, för någon av banorna, att lägga in i din löparklocka.



ÖVERSIKTSKARTA



SAMMARBETSPARTNER



ICEBUG®
SAFE GRIP, FREE MIND.

VARG.

POWER WOMAN



KRAFT  **SUPPORT AB**

