



Tävlings PM

Kristianstad Trail



söndag 24 november 2019

- Tävlingsregler** Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler gäller. Loppet är sanktionerat. Deltagande sker på egen risk.
- Banorna** Distanserna är 5 (5,4), 12 och 25 km. 5:an och 12:an är 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.
- Klasser:** Kristianstad Trail 25 km ingår som sista deltävlingen i Spring i Skåne Trailcup 2019. Springer du för en skånsk förening ansluten till friidrottsförbundet och vill vara med i cupen måste du uppge klubben du tävlar för.
- Klasser, efteranmälningsavgifter och starttider enligt följande:
- | | | | |
|------------------|--------|--------|-------|
| Kvinnor | 25 km | 480 kr | 11:00 |
| Män | 25 km | 480 kr | 11:00 |
| Flickor (-18 år) | 12 km | 270 kr | 11:20 |
| Pojkar (-18 år) | 12 km | 270 kr | 11:20 |
| Kvinnor | 12 km | 400 kr | 11:20 |
| Män | 12 km | 400 kr | 11:20 |
| Flickor (-18år) | 5,4 km | 220 kr | 13:15 |
| Pojkar (-18 år) | 5,4 km | 220 kr | 13:15 |
| Kvinnor | 5,4 km | 330 kr | 13:15 |
| Män | 5,4 km | 330 kr | 13:15 |
- Efteranmälan** Det är möjligt att efteranmäla sig upp till 60 minuter innan start på respektive distans. Efteranmälan kostar enligt listan ovan (ordinarie avgift + 100kr). Avgiften betalas kontant eller med Swish på plats.
- Namn/distansbyte** På tävlingsdagen kan man byta namn eller klass mot en avgift på 100kr.
- Komplettering** Eftersom flera uppgifter inte kommit med i anmälan på Racezoo, så är dessa naturligtvis gratis att komplettera, det gäller speciellt födelseår och klubb/ort/land/företag. Speciellt viktigt att komplettera för ungdomar (-18 år) och de som springer för en skånsk friidrottsklubb på 25 km.
- Priser/medalj** Medalj till alla som kommer i mål!
Priser till de tre bästa i varje klass.
Prisutdelning 12 km: 13:20
Prisutdelning 25 km: 13:50
Spring i Skåne Trailcup: 14:00
Prisutdelning 5 km: 14:05
Utlotning av priser bland alla deltagare!
- Nummerlappar** Nummerlappar hämtas på tävlingsarenan från 9:00 fram till senast 60 min före start på respektive distans. **Titta på startlistan vilket nummer du har och ange detta vid nummerlappsutdelningen**, det underlättar för personalen och minskar kötiden för alla. Nummerlappen ska bäras fram till och får inte vikas. (Startlistan är sorterad på klubbnamnet/ort/land/företag.)
- Startled** Följ skyltar vid starten som stämmer överens med din "normala" fart på löptävlingar (på grus/asfalt). 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, Umara sportdryck och tilltugg i form av bananer, russin, jordnötter, Nötcrème och chokladbollar erbjuds på en station på 5 km, vid två stationer på 12 km och vid fyra stationer på 25 km, samt vid målgången, då det även bjuds på varm buljong, bröd och annat tilltugg förekommer.	
Publikpassering	Alla banor kommer att passera vid sydvästra hörnet av startfältet med ca 3,6 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 kommer även i år att använda ett elektroniskt tidtagningssystem med chip i en separat liten enhet – Sportident (SIAC). Den lilla enheten bärs på en arm och spänns fast lagom hårt med ett elastiskt band, som ett armband. Undvik att ha den på samma arm, som din klocka, det kan ev påverka funktionen. Vid målgång och längs banan kommer vi att ha flera mellantidsstationer där enheten ska hållas ("svepas") över en registreringsenhet för att vi ska ge publiken ett mer intressant lopp att följa. Du som löpare får också mer att analysera i efterhand. Enheterna utdelas efter att du fått din nummerlapp i den speciella Incheckningen, där enheten kopplas mot din nummerlapp. Vi kommer att ha separat information om tidtagningen på tävlingen och vi gör en genomgång ca 15 min innan starten, i samband med att vi öppnar insläppet till startfällan. OBS! Borttappad tidtagningseenhet debiteras deltagaren med 700 kr.	
Resultat	Komplett resultatlista presenteras på vår hemsida senast 22:00 tävlingsdagen. Löpande resultatlista anslås givetvis vid tävlingscentrum efterhand som de blir klara. Länk till liveresultat publiceras separat.	
Värdeförvaring	Det finns kostnadsfri värde- och väskförvaring inomhus.	
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, där vi har sopsäckar!	
Brutet lopp	Ska anmälas till närmaste funktionär utmed banan, eller till tävlingsexpeditionen vid målområdet eller per telefon (Niklas Nilsson 0706-670724). Mållinjen bör inte passeras av löpare som brutit och tidtagningseenheten måste återlämnas på något sätt. OBS! Bryter du loppet utan att anmäla detta debiteras du för eftersökskostnaden.	
Efterlöpare	Vi kommer att ha efterlöpare, med mobiltelefon och enkel första hjälpen-utrustning, på alla distanser.	
Första hjälpen	Vi anlitar Röda Korset för pålitlig första hjälpen och de kommer att finnas på arenan 10:30-15:30. Enkel första hjälpen utrustning finns också på vätske- och energistationerna.	
Dusch, omklädnad	Duschmöjlighet 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 i omklädningsrummen (2 st herr och 1 st dam) och i toalettbyggnaden vid grillplatsen (3 st).	
Servering	Prisvärd fika, godis, dricka, mackor, grillat mm. Vegetariska alternativ finns.	
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/kristianstadtrail .	
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 skickar synpunkter och konstruktiva förslag till kristianstadtrail@harlovsif.se .	
Tävlingsledning	Bancheff och PR/info:	Niklas Nilsson, 0706-67 07 24
	Tidtagning/teknik:	Maria Turesson, 0705-75 63 25
	Bemannning och PR/info:	Ing-Marie Persson, 0706-34 53 74
	Säkerhet och arena:	Magnus Strand, 0702-30 22 38
	Vätska/energi och arena:	Jonas Ivarsson, 0732-51 23 66

Välkomna ut i skogen och stort lycka till!