



# Tävlings PM

## Kristianstad Trail



söndag 21 november 2021

### Covid-19

Håll dig informerad om vilka regler som gäller just nu via Folkhälsomyndigheten!

Vi förutsätter att alla deltagare som kommer till loppet är friska och följer rekommendationerna, så att vi alla kan fortsätta njuta av olika lopp. Men försök vara noga med att hålla lämpligt avstånd, speciellt i köer och på arenaområdet.

### Tävlingsregler

Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler gäller. Loppet är sanktionerat. Deltagande sker på egen risk.

### Banorna

Distanserna är 5, 12 och 25 km. 5:an och 12:an är avkortningar av 25:an, inledning och avslutning av banorna blir gemensam för alla banor, med en extra "genväg" för 5 km på avslutningsdelen. 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 näst sista deltävlingen i Spring i Skåne Trailcup 2021. Springer du för en skånsk förening ansluten till friidrottsförbundet och vill vara med i cupen måste du uppge din förening.

Klasser, efteranmälningsavgifter och starttider enligt följande:

Kvinnor	25 km	500 kr	11:00
Män	25 km	500 kr	11:00
Flickor (-18 år)	12 km	250 kr	11:20
Pojkar (-18 år)	12 km	250 kr	11:20
Kvinnor	12 km	400 kr	11:20
Män	12 km	400 kr	11:20
Flickor (-18år)	5,4 km	200 kr	10:40
Pojkar (-18 år)	5,4 km	200 kr	10:40
Kvinnor	5,4 km	300 kr	10:40
Män	5,4 km	300 kr	10:40

### Efteranmälan

Det är möjligt att efteranmäla sig upp till ca 60 minuter innan start på respektive distans. Efteranmälan kostar enligt listan ovan. Avgiften betalas med Swish på plats, i "nödfall" kontant.

### Namn/distansbyte

På tävlingsdagen kan man byta namn eller klass mot en avgift på 100kr (+ skillnaden mot längre distans).

### Komplettering

Eftersom flera "basuppgifter" saknas på många löpare, så är dessa gratis att komplettera, det gäller speciellt födelseår och klubb/ort/land/företag, men även några namn.

<b>Priser/medalj</b>	<p>Medalj till alla som kommer i mål!</p> <p>Priser till de tre bästa i varje klass.</p> <p>Prisutdelning 5 km: 12:00</p> <p>Prisutdelning 12 km: 13:20</p> <p>Prisutdelning 25 km: 13:50</p> <p>Utlottning av priser bland alla deltagare!</p>
<b>Nummerlappar</b>	<p>Nummerlappar hämtas på tävlingsarenan från 9:00 fram till senast 60 min före start på respektive distans. <b>Titta på startlistan vilket nummer du har och ange detta vid nummerlappsutdelningen</b>, det underlättar för personalen och minskar kötiden för alla. Nummerlappen ska bäras fram till och får inte vikas.</p> <p>(Startlistan på hemsidan är sorterad på klubbnamnet/ort/land/företag, på tävlingsplatsen finns två olika listor som är sorterade i nummerordning, respektive efternamn.)</p>
<b>Startled</b>	<p>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.</p> <p><b>Om alla startar i rätt led flyter starten bättre för alla!</b></p>
<b>Vätska/energi</b>	<p>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.</p>
<b>Publikpassering</b>	<p>Alla banor kommer att passera vid sydvästra hörnet av startfältet med ca 3,9 km kvar av loppet (2,9 km kvar för 5 km), där även den sista vätske- och energistationen finns för löparna.</p>
<b>Speaker</b>	<p>Vid tävlingscentrum kommer vår speaker att informera om loppet, berättar vad som händer, intervjuar deltagare och blanda med peppande musik.</p>
<b>Tidtagning</b>	<p>Vi använder ett elektroniskt tidtagningssystem med chip i en separat liten enhet – Sportident (SIAC). Den lilla enheten bärs med fördel på handleden och spänns fast lagom hårt med ett elastiskt band. Längs banan kommer vi att ha flera mellantidsstationer där SIAC-enheten ska "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. SIAC-enheterna utdelas direkt efter att du hämtat din nummerlapp. Följ skylt till incheckning, där din nummerlapp knyts till din SIAC-enhet. Du som hämtar nummerlappar till flera får se till att de hjälper dig efter att du fått nummerlapparna eller använd säkerhetsnålar för att hålla ihop rätt nummerlapp med rätt SIAC-enhet.</p> <p>Vid starten måste du passera den speciella startgång, där SIAC-enhetens funktion sätts igång. Har du missat att sätta igång SIAC-enheten före start så får du ingen tid alls. Under loppet får du tydliga signaler ifall tidtagningen fungerar - skulle du inte få någon signal vid någon station - så bara spring vidare (det är sluttiden som räknas). Det finns ett par teststationer inne i startfällan där du kan testa att SIAC-enheten fungerar och exakt hur du vill ha den på handleden. Under loppet behöver du vara inom 10-20 cm från registreringsenheterna med SIAC-enheten, vid målgången ska det räcka att passera genom målet.</p>

Vid målgången stängs tidtagningsenheten av, så där får man inte lika tydliga signaler som under loppet, men vi har extra stark tidtagningsutrustning (nyinköpt för i år) där för att inga tider ska missas.

**OBS! Borttappad tidtagningsenhet debiteras deltagaren med 700 kr.**

<b>Resultat</b>	Komplett resultatlista presenteras på vår hemsida senast 22:00 tävlingsdagen. Löpande resultatlista anslås givetvis vid tävlingscentrum efterhand som de blir klara. Liveresultat kommer att finnas på <a href="https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=21136&amp;lang=sv">https://liveresultat.orientering.se/followfull.php?comp=21136&amp;lang=sv</a> .
<b>Värdeförvaring</b>	Det finns kostnadsfri värde- och väskförvaring inomhus.
<b>Skräp</b>	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!
<b>Brutet lopp</b>	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 tidtagningsenheten måste återlämnas på något sätt. <b>OBS!</b> Bryter du loppet utan att anmäla detta debiteras du för eftersökskostnaden.
<b>Efterlöpare</b>	Vi kommer att ha efterlöpare, med mobiltelefon och enkel första hjälpen-utrustning, på alla distanser.
<b>Första hjälpen</b>	Vi anlitar Röda Korset för pålitlig första hjälpen och de kommer att finnas på arenan 10:30-16:00. Enkel första hjälpen utrustning finns också på vätske- och energistationerna.
<b>Dusch, omklädnad</b>	Duschköjlighet i Bockatorpet som kommer att kompletteras med extra ombytestält för herrar utanför ingångarna. Försök undvika trängsel! <b>Vi ber alla att spara på varmvattnet i duscharna – det ska räcka till många!</b>
<b>Toaletter</b>	Toaletter finns i omklädningsrummen (2 st herr och 1 st dam) och i toalettbyggnaden vid grillplatsen (3 st).
<b>Servering</b>	Prisvärd fika, godis, dricka, mackor, grillat mm. Vegetariska alternativ finns.
<b>Foto och film</b>	Vi kommer även i år att ta foton längs banan, om väder och ljus tillåter det. Efter tävlingen kommer vi att publicera bilderna via <a href="http://www.facebook.com/kristianstadtrail">www.facebook.com/kristianstadtrail</a> . (Kan ta några dagar!)
<b>Kvarglömda saker</b>	Saker som upphittas efter tävlingen förvaras i Bockatorpet. Kontakta tävlingsledningen om du saknar något.
<b>Efter loppet</b>	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 <a href="mailto:kristianstadtrail@harlovsif.se">kristianstadtrail@harlovsif.se</a> .
<b>Tävlingsledning</b>	<b>Bancheff och PR/info:</b> Niklas Nilsson, 0706-67 07 24 <b>Tidtagning/teknik:</b> Johan Idberg, 0706-57 36 38 <b>Bemannning och PR/info:</b> Ing-Marie Persson, 0706-34 53 74 <b>Säkerhet och arena:</b> Magnus Strand, 0702-30 22 38 <b>Vätska/energi:</b> Collette Coumans, 0737-36 63 31

**Välkomna ut i skogen och stort lycka till!**