



Preliminärt PM



Härlövs IF hälsar Dig varmt välkommen till

Kristianstad Trail 2017

- Arena** Bockatorpet, i strövområdet Uddarp-Bockeboda.
- Hitta hit** Bil: Vägvisning från väg 21 vid Önnestad, ca 10 km väster om Kristianstad.
Tåg: Pågatåg till Önnestad, därifrån är det ungefär 4 km. Tips! Man kan ta cykeln med på tåget!
Länk till google maps: goo.gl/maps/TiErUFQndPn
- Parkering** Avstånd parkering till arena ca 0-1200 m. **OBS! Samåk i så stor utsträckning som möjligt!** Parkeringsplatserna är begränsade. Använd gärna www.facebook.com/kristianstadtrail för att ordna samåkning.
- Tävlingsregler** Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler gäller. Loppet är sanktionerat. Deltagande sker på egen risk.
- Banorna** Distanserna är 5, 12 respektive 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. Heldragen snitsel ska aldrig korsas och dras i huvudsak där det är allra kurvigast och vid passager av mindre vägar. 25 km har km- och delningsskyltar med grön kant/ram, 12 km har km- och delningsskyltar med blå kant/ram och 5 km har km- och delningsskyltar med gul kant/ram, när banorna går in på gemensam bana igen används endast km-skyltarna för 25 km. På km-skyltarna anges antalet km kvar till mål.

Starttider/klasser: Klasser och starttider enligt följande:

1. Damer	25 km	11:00
2. Herrar	25 km	11:00
3. Damer	12 km	11:20
4. Herrar	12 km	11:20
5. Flickor -18	12 km	11:20
6. Pojkar -18	12 km	11:20
7. Damer	5 km	13:15
8. Herrar	5 km	13:15
9. Flickor -18	5 km	13:15
10. Pojkar -18	5 km	13:15

Nummerlappar Nummerlappar hämtas på tävlingsarenan från kl 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.

För den som har möjlighet så kan nummerlapparna även hämtas på lördagen 25 nov 16:00-20:00 i samband med Reflextrailen (vid Bockatorpet). (Vi jobbar också på en lösning med möjlighet att hämta nummerlappar på Sportringen under fredagseftermiddagen, håll utkik på facebook!)

Efteranmälan Om inte loppet blir fullt är det möjligt att efteranmäla sig upp till 60 minuter innan start på respektive distans. Efteranmälan kostar 100kr + den vanliga startavgiften (betalas kontant eller med Swish på plats).

Namnbyte Deltagare som blir sjuk eller på annat sätt inte kan utnyttja sin plats i loppet, får "sälja" sin startplats till annan deltagare. Vi hjälper vi till med namn- och ev klassbyte mot en avgift på 100 kr (betalas kontant på plats).

Värdeförvaring Det finns kostnadsfri värde- och väskförvaring.

Toaletter Toaletter finns i omklädningsrummen, i toalettbyggnaden vid grillplatsen och i toalettvagnen i anslutning till starten.

Tidtagning	<p>Vi använder ett eget elektroniskt tidtagningssystem med chip på nummerlapparna. Undvik att vika nummerlapparna, så ska chipet fungera. Undvik också att hålla för nummerlappen på upploppet och vid målgång för att underlätta tidtagningen.</p> <p>Tidtagningsantennerna är känsliga, så undvik att gå i närheten av antennerna, med nummerlapp vid målet när tävlingen är igång, både före och efter att du sprungit!</p>
Startled	<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>Om alla startar i rätt led flyter starten bättre för alla!</p>
Vätska/energi	<p>Deltagare kommer att serveras vätska och kolhydrater under loppet. Vatten, Tailwinds sportdryck och tilltugg i form av bananer, russin och Nöt-Crème 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 och annat tilltugg förekommer.</p>
Speaker	<p>Vid tävlingscentrum kommer våra speakers att informera om loppet, berättar vad som händer, intervjuar deltagare och blanda med peppande musik.</p>
Publikpassering	<p>Alla banor kommer att passera vid sydvästra hörnet av startfältet med ca 3,5 km kvar av loppet, där även den sista vätske- och energistationen finns för löparna.</p>
Resultat	<p>Komplett resultatlista presenteras på vår hemsida senast 22:00 tävlingsdagen. Löpande resultatlista anslås givetvis vid tävlingscentrum efterhand som de blir klara.</p>
Skräp	<p>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!</p>
Efterlöpare	<p>Vi kommer att ha efterlöpare, med mobiltelefon och enkel första hjälpen-utrustning, på alla distanser.</p>

Brutet lopp	Ska anmälas till närmaste funktionär utmed banan som lånar din nummerlapp, eller till tävlingsexpeditionen vid målområdet eller per telefon (Collette Coumans 0737366331). Mållinjen bör inte passeras av löpare som brutit. Bryter du loppet utan att anmäla detta debiteras du för eftersökskostnaden.
Första hjälpen	Vi anlitar Röda Korset för pålitlig första hjälpen och de kommer att finnas på arenan 10:30-15:30.
Dusch, omklädnad	Duschköjlighet 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!
Priser	Pris till de tre bästa i varje klass. I övrigt lottas flera fina priser ut bland alla som har fullföljt sina lopp. Det är svårt att planera men vi satsar på att ha följande tider för prisutdelningar: - Prisutdelning 12km (alla klasser): kl. 13.20 - Prisutdelning 5 och 25km (alla klasser): kl. 14.15
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 hjälper oss att fylla i en kort utvärdering på vår hemsida.
Tävlingsledare	Collette Coumans, 073-736 63 31
Banchef	Niklas Nilsson, 070-667 07 24

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