



## Tävlingsinformation

<b>Tävlingsplats</b>	Bockatorpet, i friluftsområdet Uddarp-Bockeboda.
<b>Vägvisning</b>	Från väg 21 vid Önnestad, ca 10 km Väster om Kristianstad.
<b>Parkering</b>	Avstånd parkering till tävlingsarenan ca 400 - 1000 m.
<b>Buss/Tåg</b>	Närmaste tågstation finns i Kristianstad, närmaste busshållplats finns i Önnestad, därifrån är det ca 3 km till Bockatorpet. Kanske kan man efterlysa hjälp med transport sista biten på Facebooksidan eller i Gästboken på hemsidan eller så kan vi kanske ordna någon hämtning på något sätt om vi får förfrågningar i god tid före loppet (alternativa hållplatser kan vara Vä och Vinslöv).
<b>Ordinarie anmälan</b>	Senast söndagen den 26 maj, via formulär på hemsidan.
<b>Efteranmälan</b>	Senast en timme innan start i respektive klass på arenan. Eller via anmälan på hemsidan - senast måndagen den 3 juni, för att vi ska hinna kolla alla betalningar innan loppet.
<b>Grupprabatter</b>	Företag, skolor, team och föreningar kommer att rabatt på anmälningsavgifterna om de anmäler fler än 5 st löpare samtidigt. 5-9 deltagare = 20 % i rabatt, 10-19 deltagare = 30 % i rabatt och 20 deltagare eller fler ger hela 40 % i rabatt! Se anmälningssidan för mer information. OBS! Rabatt kan fås även vid efteranmälan.
<b>Betalning</b>	Betalning görs direkt vid anmälan, genom Din Kurs/Salomon. Gruppanmälan får faktura vid anmälan. Betalning vid efteranmälan sker kontant.
<b>Foreign Payment</b>	Payment will be possible when you make your entry (if it doesn't work for foreign payment, send your entries to our contact person, see "Kontakt", and we'll solve the problem. Late entries at the day of the competition will have to pay in cash at the competition center.

## Klasser, banlängder, anmälningsavgifter och starttider:

1. Damer Lång	21 km	325 kr	(Efteranmälan 400 kr)	15:45
2. Herrar Lång	21 km	325 kr	(Efteranmälan 400 kr)	15:45
3. Dam 45+ Lång	21 km	325 kr	(Efteranmälan 400 kr)	15:45
4. Herr 45+ Lång	21 km	325 kr	(Efteranmälan 400 kr)	15:45
5. Damer Mellan	12 km	225 kr	(Efteranmälan 300 kr)	15:20
6. Herrar Mellan	12 km	225 kr	(Efteranmälan 300 kr)	15:20
7. Flickor 17-20	12 km	75 kr	(Efteranmälan 75 kr)	15:20
8. Pojkar 17-20	12 km	75 kr	(Efteranmälan 75 kr)	15:20
9. Dam 45+ Mellan	12 km	225 kr	(Efteranmälan 300 kr)	15:20
10. Herr 45+ Mellan	12 km	225 kr	(Efteranmälan 300 kr)	15:20
11. Damer Kort	6 km	225 kr	(Efteranmälan 300 kr)	15:05
12. Herrar Kort	6 km	225 kr	(Efteranmälan 300 kr)	15:05
13. Flickor 13-16	6 km	75 kr	(Efteranmälan 75 kr)	15:05
14. Pojkar 13-16	6 km	75 kr	(Efteranmälan 75 kr)	15:05
15. F 17-20 Kort	6 km	75 kr	(Efteranmälan 75 kr)	15:05
16. P 17-20 Kort	6 km	75 kr	(Efteranmälan 75 kr)	15:05
17. Dam 45+ Kort	6 km	225 kr	(Efteranmälan 300 kr)	15:05
18. Herr 45+ Kort	6 km	225 kr	(Efteranmälan 300 kr)	15:05
19. Flickor -12	2,5 km	75 kr	(Efteranmälan 75 kr)	15:00
20. Pojkar -12	2,5 km	75 kr	(Efteranmälan 75 kr)	15:00
21. F 13-16 Kort	2,5 km	75 kr	(Efteranmälan 75 kr)	15:00
22. P 13-16 Kort	2,5 km	75 kr	(Efteranmälan 75 kr)	15:00

**Banorna** 2013 är banorna 21 km, 12 km, 6 km och 2,5 km. Det är svårt att mäta bansträckning exakt, men det ska inte slå på mer än 1 %.

**Övrraskningar längs banan** För den som inte har så bråttom längs banan kommer det säkert att upptäckas en och annan trevlig överraskning ute i skogen! (Vi hoppas att olika skogsfigurer vågar visar sig i skogen iaf...)

**Nummerlappar** Salomon Trail Tour-nummerlappar delas ut på Team Sportia i Kristianstad (City), 4-5 juni för de som vill ha sina nummerlappar i förväg. Övriga kan givetvis hämta nummerlapparna på tävlingsarenan, fram till ca 30 min före sin start.

**Minnesgåva** I år har Salomon tagit fram en speciell löparskärm, visor, som alla deltagare kommer att få efter genomfört lopp.

**Priser** Förutom fina priser från Salomon, Team Sportia, Suunto och övriga Trail Tour sponsorer, värda 25 000 - 30 000 kr, så har även lokala företag bidragit till ett stort prisbord med priser i alla klasser. Pris till de tre bästa i varje klass, i ungdomsklasserna (klass 13-14 och 19-22) pris till alla, i övrigt lottas många fina priser ut bland alla som har fullföljt sina lopp (klass 1-12 och 15-18).

<b>Företag och grupper</b>	Utmana andra liknande/lika stora företag/arbetsplatser, föreningar, team och skolor/klasser, och gör dagen till en kul dag för hela gänget!
<b>Servering</b>	Fika, mackor, godis, dricka och grillat till mycket humana priser. Bockebodagårdens B&B kommer också att sälja lite lyxigare mackor och kakor, och så försöker vi även få upp Conditori Fantasi och ha försäljning av deras goda Gelatoglass.
<b>Dusch, omklädnad</b>	Damerna att få duscha och byta om inomhus i våra tillfälliga bodar, medan herrarna får duscha i tält utomhus.
<b>Sång och musik</b>	I samband med loppet kommer det att framföras en del musik och vi avslutar kvällen med en trevlig konsert, med Anna Hertzman.
<b>Försäljning/utställning</b>	I samband med loppet kommer det att finnas möjlighet att köpa Salomonutrustning och lite annat genom Team Sportia, som finns på plats under tävlingen (ev endast kontant betalning). Vi hoppas också att alla löpare på något sätt ska få se vad Nävlingeåsen har att erbjuda för lokala företagare, hantverkare, konstnärer, m fl.
<b>Att göra före start</b>	Besök Kristianstad – Handelsstaden och Vattenriket, dagarna före loppet – mer information på hittar du på hemsidan: <b><a href="http://www.kristianstad.se">www.kristianstad.se</a></b> (klicka på turism)  Nationaldagen firas i Kristianstad, med Råbelövsjön runt på cykel, motionslopp som arrangeras av Lions, med tipsfrågor och matkontroller – start 9:00-10:30. Nationaldagståg och firande i centrala Kristianstad och Tivoliparken.
<b>Att göra efter loppet</b>	Besök Kristianstad eller Åhus – Nöjesarrangörer – mer information hittar du på hemsidan: <b><a href="http://www.kristianstad.se">www.kristianstad.se</a></b> (klicka på turism)
<b>Startled</b>	Följ skyltar vid starten som stämmer överens med din "normala" fart på löptävlingar. 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 loppet bättre för alla!
<b>Vätska</b>	Enervit bjuder alla deltagare på sportdryck, vid alla vätskestationer. Vatten erbjuds på alla vätskestationer. Korta banan har en vätskestation på banan, Mellan banan har tre vätskestationer och Långa banan har fem vätskestationer. På Långa banan kommer det ev också att erbjudas lite extra tilltugg vid de två sista vätskestationerna. Kom ihåg att fylla dina vätskedepåer dagen innan och på tävlingsdagen. Speciellt vid värmebölja.
<b>Speaker och rapportering</b>	Vid tävlingscentrum kommer det att finnas minst en speaker som informerar om loppet, berättar vad som händer, gör intervjuer och

blandar med peppande musik. Vi hoppas även kunna rapportera hur det går i tätduellerna ute från banorna.

**Tidtagning**

Vi har köpt in ett eget elektroniskt tidtagningssystem, som vi hoppas ska hjälpa oss att få en säker och snabb tidgivning, även om vi får många deltagare. (Eftersom vi just fått systemet levererat, så hoppas vi att det ska vara lika enkelt att köra som det stod i reklamen...)

**Resultat**

Komplett resultatlista presenteras på vår hemsida senast 22:00 tävlingsdagen. (Om inget oförutsett inträffar.) Löpande resultatlista anslås givetvis vid tävlingscentrum efterhand som de blir klara.

**Första hjälpen**

Vi anlitar Röda Korset för pålitlig första hjälpen och de kommer att finnas på arenan och vid några vätskekontroller.

**Brutet lopp**

Ska anmälas till närmaste funktionär utmed banan som lånar din nummerlapp, eller till tävlingsexpeditionen vid målområdet. Mållinjen bör inte passeras av löpare som brutit.

**Kvarglömda saker**

Som upphittas efter tävlingen förvaras i "Bockaboden". Kontakta någon av kontaktpersonerna, se kontaktsidan.

## Välkomna ut i skogen!