

# Information

## Välkommen till Sandsjöbacka Trail 2018!

Detta är ett urval viktig information. Den obligatoriska utrustningen är för din säkerhet - en varm löpare som måste gå eller är låg på energi kan snabbt bli kall och drabbas av livshotande nedkylning. Den obligatoriska utrustningen ska kunna visas upp under hela loppet.

### Väskservice (alla distanser)

Vi transporterar en liten väska med ombyte etc från respektive start till måltältet på Slottsskogsvallen. Märk väskan med avsedd nummerlapp och lämna på anvisad plats innan start.

### Dropbag (endast 82 km)

Vid starten på Tjolöholms Slott kan du som springer 82 km även lämna en liten väska med personliga saker som vi transporterar till depån i Lindome och därefter vidare till Slottsskogsvallen. Välj en vattentät väska du lätt känner igen.

### Obligatorisk utrustning 82 km

- Karta (delas ut med startkitet)
- Vätska för 30 km (min 0,2 l)
- Energi (minst 250 kCal)
- Extra underställströja eller liknande
- Extra skaljacka eller räddningsfilt
- Dauerlinda eller motsvarande elastisk linda
- Visselpipa
- Mobiltelefon med tillräcklig batteritid
- GPS-enhet (lånas ut vid start)
- Pannlampa (Gryning ca kl 8, ca 2 timmars brinntid behövs på morgonen. Det blir mörkt ca 16:30)

### Obligatorisk utrustning 44 km

- Karta (delas ut med startkitet)
- Vätska för 15–20 km. (minst 0,15 l)
- Energi (minst 200 kCal)
- Extra underställströja eller liknande
- Extra skaljacka eller räddningsfilt
- Dauerlinda eller motsvarande elastisk linda
- Visselpipa
- Mobiltelefon med tillräcklig batteritid
- GPS-enhet (lånas ut vid start, endast trippel)
- Pannlampa (Gryning ca kl 8)

### Obligatorisk utrustning 30 km

- Karta (delas ut med startkitet)
- Vätska för 15–20 km. (minst 0,15 l)
- Energi (minst 200 kCal)
- Extra underställströja eller liknande

- Extra skaljacka eller räddningsfilt
- Dauerlinda eller motsvarande elastisk linda
- Visselpipa
- Mobiltelefon
- GPS-enhet (lånas ut vid start, endast trippel)

### Obligatorisk utrustning 25 km

- Karta (delas ut med startkitet)
- Vätska för 10–15 km. (minst 0,10 l)
- Energi (minst 150 kCal)
- Extra underställströja eller liknande
- Extra skaljacka eller räddningsfilt
- Dauerlinda eller motsvarande elastisk linda.
- Visselpipa
- Mobiltelefon med tillräcklig batteritid
- GPS-enhet (lånas ut vid start)
- Pannlampa

### Obligatorisk utrustning 22 km

- Karta (delas ut med startkitet)
- Extra skaljacka, torr tröja eller räddningsfilt.
- Dauerlinda eller motsvarande elastisk linda
- Mobiltelefon med tillräcklig batteritid
- GPS-enhet (lånas ut vid start, endast trippel)

### Obligatorisk utrustning 12 km

- Karta (delas ut med startkitet)
- Mobiltelefon

---

### TELEFONNUMMER

Om du bryter måste du meddela detta på något av nedan nummer, finns även på nummerlapp och karta. Lägg in numren i din mobiltelefon innan loppet.

**0707-498559 / 0761-140984 / 0703-893688**

Kommer du ikapp en löpare med allvarliga problem är det en självklarhet och obligatoriskt att hjälpa till.

**Vid allvarlig skada ring 112**

# Sandsjöbacka TRAIL

*På alla stationer kommer det att finnas något att äta, något varmt att dricka samt vatten och 'Umara Sport' att dricka eller fylla på dit vätskesystem med. Såklart kommer även vår berömda kladdkaka finnas precis som vanligt i Sisjön.*

## FREDAG 12/1

### Start Lindåsskolan – 2XU Reflect Run 25 km

16:30 Nummerlappsutdelning/väskinlämning  
17:00 GPS-utdelning (obligatorisk)  
18:00 Start 25km

### Målområde Slottsskogsvallen

19:45 Första målgång  
20:30 PRISUTDELNING 25 km  
22:00 Målet stänger

---

## LÖRDAG 13/1

### Start Kungsbacka - Sätilla Vision Maraton 44 km

05:30 Nummerlappsutdelning/väskinlämning  
06:00 GPS-utdelning (UltraTrippel)  
07:00 Start 44 km

### Liseberg Södra parkering

09:15 Nummerlappsutdelning  
09:25 Påstigning buss till Sandsjöbacka 30 km  
09:45 Buss avgår

### Start Sandsjöbacka rastplats Väster – 30 km

10:15 Nummerlappsutdelning/väskinlämning  
10:15 GPS-utdelning (SprintTrippel)  
11:00 Start 30 km

### Start Sisjö Scoutstuga – Salming 12 K

12:30 Nummerlappsutdelning/väskinlämning  
14:00 Start 12 km

### Målområde Slottsskogsvallen

10:30 Första målgång Sätilla Vision 44 km  
12:00 PRISUTDELNING Sätilla Vision 44 km  
13:15 Första målgång 30 km  
14:00 PRISUTDELNING 30 km  
14:45 Första målgång Salming 12 km  
15:30 PRISUTDELNING 12 km  
17:00 Målet stänger

---

## SÖNDAG 14/1

### Liseberg Södra Parkering

04.30 Påstigning buss till Tjolöholm (82 km)  
04.45 Buss avgår

### Start Tjolöholms slott - 82 km

05:15 Nummerlappsutdelning/väskinlämning

05:15 GPS-utlämning (obligatorisk)

05:45 Promenad till start (ca 500m)

06:00 Start 82 km (uppe vid slottet)

### Start Nordic Wellness Källered - Sätilla Vision 22 km

08:30 Nummerlappsutdelning/väskinlämning  
09:00 GPS-utdelning (SprintTrippel)  
10:00 Start 22 km

### Målområde Slottsskogsvallen

11:30 Första målgång 22 km  
12:00 PRISUTDELNING 22 km  
14:00 PRISUTDELNING SprintTrippel  
14:00 Första målgång 82 km  
15:00 PRISUTDELNING 82 km HERR  
16:00 PRISUTDELNING UltraTrippel HERR  
17:00 PRISUTDELNING 82 km DAM  
18:00 PRISUTDELNING UltraTrippel DAM  
22:00 Målet stänger

---

## REPTIDER

### Fredag (25 km):

- Sisjön (15 km) stänger 20:00
- Målet stänger 22:00

### Lördag (12/30/44 km):

- Kyrkobyn-Dala (-/11 km) stänger 9:00
- Spårhagavägen (8/22 km) stänger 13:00
- Sisjön (19/33 km) stänger 15:00
- Slättervallsgatan, endast 12K (6 km) stänger 15:00
- Målet stänger 17:00

### Söndag (22/82 km):

- Iglakärr (-/25km) stänger 11:00
- Lindome (-/40 km) stänger 13.00
- Kyrkobyn-Dala (-/50 km) stänger 15.00
- Spårhagavägen (-/60 km) stänger 17.00
- Sisjön (11/72 km) stänger 19:00
- Målet stänger kl 22.00

## LIVE GPS-SPÅRNING

För 25, 82 km och tripplar ingår GPS-spårning. Följ löparna online eller i appen. Mer info på [www.tractrac.com](http://www.tractrac.com)

\* För uppdaterade tider vänligen se [www.sandsjockatrail.se](http://www.sandsjockatrail.se)