

Information

Välkommen till Sandsjöbacka Trail 2019!

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 målgången på Skansen Kronan. Märk väskan med avsedd nummerlapp och lämna på anvisad plats innan start.

Dropbag (endast 89 km)

Vid starten på Tjolöholms Slott kan du som springer 89 km även lämna en liten väska som vi transporterar till depån i Lindome och därefter vidare till Skansen Kronan. Välj en vattentät väska du lätt känner igen. Märk med avsedd nummerlapp

Obligatorisk utrustning 89 km

- Karta (delas ut med startkitet)
- Vätska för 30 km (min 0,2 l)
- Sandsjöbacka Trail Soft Cup eller liknande
- 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 tim brinntid behövs på morgonen. Det blir mörkt ca 16:30)

Obligatorisk utrustning 50 km

- Karta (delas ut med startkitet)
- Vätska för 15–20 km. (minst 0,15 l)
- Sandsjöbacka Trail Soft Cup eller liknande
- Energi (minst 200 kCal)
- Extra underställströja eller liknande
- Extra skaljacka eller räddningsfilt
- Dauerlinda eller motsvarande elastisk linda
- Visselpipa
- Mobiltelefon med tillräcklig batteritid
- Pannlampa (Gryning ca kl 8)

Obligatorisk utrustning 37 km

- Karta (delas ut med startkitet)
- Vätska för 15–20 km. (minst 0,15 l)
- Sandsjöbacka Trail Soft Cup eller liknande
- Energi (minst 150 kCal)
- Extra underställströja eller liknande
- Extra skaljacka eller räddningsfilt
- Dauerlinda eller motsvarande elastisk linda
- Visselpipa
- Mobiltelefon med tillräcklig batteritid

Obligatorisk utrustning 25 km

- Karta (delas ut med startkitet)
- Vätska för 10–15 km. (minst 0,10 l)
- Sandsjöbacka Trail Soft Cup eller liknande
- Energi (minst 150 kCal)
- Extra underställströja eller liknande
- Extra skaljacka eller räddningsfilt
- Dauerlinda eller motsvarande elastisk linda.
- Visselpipa
- Mobiltelefon med tillräcklig batteritid
- Pannlampa (Endast 25K Black)

Obligatorisk utrustning 14 km

- Karta (delas ut med startkitet)
- Sandsjöbacka Trail Soft Cup eller liknande
- Mobiltelefon med tillräcklig batteritid
- Pannlampa (Endast 14K Black)

TELEFONNUMMER

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

Tävlingsledning: 0704 - 676 778

Banchef: 0761 - 140 984

Transport: 0703 - 893 688

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 våra depåer finns i de flesta fall något att äta, något varmt att dricka samt vatten och sportdryck. Glöm inte att ha med dig din Sandsjöbacka Trail Soft Cup då vi tagit bort alla engångsmuggar i år. Såklart finns vår omtyckta kladdkaka precis som vanligt i Sisjön.

FREDAG 11/1

Start 14 km - Sisjön

16:30 Nummerlappsutdelning/väskinlämning
18:00 Start 14km

Start 25 km - Källered

16:30 Nummerlappsutdelning/väskinlämning
18:00 Start 25km

Depå Sisjön (endast 25km)

18:45-21:00 Depå öppen

Depå Slättervallsgatan

18:15-22:00 Depå öppen

Målområde Skansen Kronan

19:00 Första målgång 14 km
19:30 PRISUTDELNING 14 km
20:00 Första målgång 25 km
20:30 PRISUTDELNING 25 km
23:00 Målet stänger

LÖRDAG 12/1

Start 50 km - Kungsbacka

05:30 Nummerlappsutdelning/väskinlämning
07:00 Start 50 km

Start 25 km - Källered

09:30 Nummerlappsutdelning/väskinlämning
11:00 Start 25 km

Start 14 km - Sisjön

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

Depå Sandsjö

07:30-09:00 Depå öppen

Depå Kyrkobyn-Dala

08:00 - 11:00 Depå öppen

Depå Spårhagavägen

08:30 - 13:00 Depå öppen

Depå Sisjön

09:00 - 15:00 Depå öppen

Depå Slättervallsgatan

10:00 - 16:00 Depå öppen

LÖRDAG 12/1

Målområde Skansen Kronan

11:00 Första målgång 50 km
12:00 PRISUTDELNING 50 km
13:00 Första målgång 25 km
14:00 PRISUTDELNING 25 km
15:00 Första målgång 14 km
16:00 PRISUTDELNING 14 km
17:00 Målet stänger

SÖNDAG 13/1

Förbokad busstransfer - Skanstorget

04:30 Påstigning buss till Tjolöholm (89 km)
04:35 Buss avgår

Start 89 km - Tjolöholm

05:15 Nummerlappsutdelning/väskinlämning
05:15 GPS-utlämning (obligatorisk)
05:45 Promenad till start (ca 500m)
06:00 Start 89 km

Start 37 km - Kungsbacka

07:30 Nummerlappsutdelning/väskinlämning
09:00 Start 37 km

Vätskedpå Torpa (endast vatten)

07:00 - 09:00 Station öppen

Depå Iglakärr

08:00 - 11:00 Depå öppen

Depå Lindome

09:00 - 14:00 Depå öppen (dropbag 89km finns här)

Depå Kyrkobyn-Dala

10:00 - 16:00 Depå öppen

Depå Spårhagavägen

09:30 - 18:00 Depå öppen

Depå Sisjön

10:30 - 20:00 Depå öppen

Målområde Skansen Kronan

12:00 Första målgång 37 km
12:30 PRISUTDELNING 37 km
13:00 PRISUTDELNING Sprint-trippel
14:30 Första målgång 89 km
15:30 PRISUTDELNING 89 km HERR
16:00 PRISUTDELNING UltraTrippel HERR
16:30 PRISUTDELNING 89 km DAM
18:00 PRISUTDELNING UltraTrippel DAM
22:00 Målet stänger

* För uppdaterade tider vänligen se
www.sandsjobackatrail.se