Sandsjöbacka TRAIL

Jan 11-12, 2020

Foto: Daniel Liebst

Foto:Einar K Kjartansson

Välkommen till Sandsjöbacka Trail 2020

Detta är viktig information inför loppet. 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 vid Sockerbruket Röda Sten. Välj en väska du känner igen och lämna på anvisad plats innan start.

Dropbag (100 miles och 50 miles)
Förutom målväskan får du som springer 100 miles ha två dropbags och du som springer 50 miles får ha en dropbag som lämnas vid starten i Varberg respektive Tjolöholm. Välj en vattentät väska du lätt känner igen.

Obligatorisk utrustning alla distanser

- Karta (delas ut vid start)
- GPX-fil i mobil eller klocka
- Vätska
- 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

LÖRDAG 11/1

Start 100 miles – Varbergs fästning - Norra Fästningshörnan

10.00 Väskinlämning 2 dropbags + en målväska
GPS utdelning

11.00 Start 100 miles

Depåer

Dranstugan - 111 km före mål. Dropbag 1, Sportdryck, vatten, kaffe

Kungsbacka, 54 km före mål. Dropbag 2, Sportdryck, Vatten, Kaffe

Kyrkobyn Dala, 36 km före mål. Sportdryck, Vatten. Inte bemannad hela tiden, se den som obemannad.

Sisjön, 16 km före mål. Sportdryck, Vatten, Kaffe - eventuellt något mer =)

Söndag 12/1

Förbokad busstransfer - Sockerbruket, Röda Sten

04:00 Målet öppnar
04.30 Påstigning buss till Tjolöholm (50 miles)
04.35 Buss avgår (Banehagsgatan, parkering nere vid vattnet)

50 miles – Tjolöholm

05:15 Väskinlämning
05:15 GPS-utlämning (obligatorisk)
05:45 Promenad till start (ca 500m)
06:00 Start 50 miles

Depåer

Kungsbacka, 54 km före mål. Dropbag, Sportdryck, Vatten, Kaffe

Kyrkobyn Dala, 36 km före mål. Sportdryck, Vatten. Inte bemannad hela tiden, se den som obemannad.

Sisjön, 16 km före mål. Sportdryck, Vatten, Kaffe - eventuellt något mer =)

Maraton – Kungsbacka

07:00 väskinlämning, GPS utdelning

08:00 Start 55 km

Kyrkobyn Dala, 36 km före mål - Sportdryck, Vatten. Inte bemannad hela tiden, se den som obemannad.

Sisjön 16 km före mål - Sportdryck, Vatten, Kaffe, eventuellt något mer =)

Målområde Sockerbruket

05:00 Första målgång 100 miles
12:00 Första målgång 55 km
14:30 Första målgång 50 miles
22:00 Målet stänger

TELEFONNUMMER
Om du bryter måste du meddela detta på något av nedanstående nummer. Lägg in numren i din mobiltelefon innanloppet.

Tävlingsledning 0704-676778
Banchef 0761-140984
Transport 0703-893688

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

Vid allvarlig skada ring 112

MÅL

I år går vi i mål vid Sockerbruket, Röda Sten.

När du går i mål kommer du att få mat och dryck

Här får du din målgångsväska och möjlighet att byta om i en varm lokal. Det saknas tyvärr duschmöjligheter.

Lämnade du en dropbags under vägen finns även denna/dessa väskor här

MUGGAR

Vi fortsätter vårt arbete med att minska engångsmaterial så du behöver ha egen mugg med dig. Kanske fick du en mugg förra året som du kan använda igen eller så har du någon annan lämplig. Våra softcups kommer att kunna köpas vid start

HJÄLPVERKSAMHET

Som ett led i att minska onödig konsumtion och svinn kommer vi att skänka överbliven mat till Göteborgs Räddningsmission

LIVE GPS-SPÅRNING

Alla våra löpare går att följa via GPS. Se vår hemsida för länk till spårningen

TÄNK PÅ DETTA

- Deltagande sker på egen risk.
- Var försiktig vid de vägkorsningar som finns - ordinarie trafikregler gäller.
- Använd klädsel som syns bra i trafiken!
- Det är självklart och obligatoriskt att vid behov, hjälpa andra löpare.
- Kontakta oss alltid snarast möjligt om du bryter eller lämnar banan (telefonnummer finner du i detta PM samt på hemsida
- Om du inte meddelar att du brutit och vi måste göra eftersökningar debiteras du kostnaden för detta.
- Det finns ett antal bilar som transporterar löpare som är tvungna att bryta till mål. Ta dig till närmsta depå om du kan annars ring numret i detta PM
- Eventuella naturbehov som behöver uträttas utefter banan görs på väl undanskymd plats i icke tätbebyggt område och täcks över.
- Telefonnummer till organisationen finns på karta
- Ej återlämnad GPS-enhet debiteras deltagaren med 1300 kronor.
- En mobiltelefon laddas snabbt ur – speciellt om det är kallt ute. Ta med extra batteri och/ eller telefon

ERIKSBERG GASTRONOMIA
SALMING. no nonsense.
TJOLÖHOLMS SLOTT