

Sandsjöbacka **TRAIL**

19-20 januari 2024



Foto: Jacob Zocherman

Välkommen till Sandsjöbacka Trail 2024

Sandsjöbacka Trail föddes efter många ensamma vinterlöpningar genom Sandsjöbackareservatet. Ett område söder om Göteborg som är så vilt och spännande. Att springa genom gryningen eller solnedgången från punkt a till punkt b genom varierad terräng och faktiskt ta sig någonstans är en speciell känsla och upplevelse. Den känslan vill vi förmedla genom vårt event där upplevelsen är i fokus.

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 din nummerlapp. Om du inte meddelar att du brutit och vi måste göra eftersökningar debiteras du kostnaden för detta.

Vi kan i begränsad omfattning transportera löpare som bryter. Ta dig till närmsta depå om du kan annars ring numret till tävlingsledningen/transport som du lagt in i din telefon.

Om du inte meddelar att du brutit och vi måste göra eftersökningar debiteras du kostnaden för detta.

Eventuella naturbehov som behöver uträttas utefter banan görs på väl undanskynd plats i icke tätbebyggt område och täcks över och vi slänger givetvis inget skräp i naturen.

Var försiktig vid de vägkorsningar som finns - ordinarie trafikregler gäller.

Telefonnummer till organisationen finns på och nummerlapp.

Nummerlapp skall bäras väl synligt på bröstet eller benet.

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

Vid allvarlig skada ring 112

LIVE GPS-SPÅRNING

Våra löpare på 90 km och 180 km går att följa via GPS. Se vår hemsida eller Facebook

VÄSKSERVICE (alla distanser)

Vi transporterar en **liten** väska med ombyte etc från respektive start till målgången vid Skatås. Välj en väska du känner igen och lämna på anvisad plats innan start.

Dropbag (90 och 180 km)

Förutom målväskan får du som springer 90 km och 180 km ha en dropbag som lämnas vid starten i Tjolöholm. Välj en vattentät väska du lätt känner igen.

Du som springer 180 km kan lämna ytterligare en väska du får vid Tjolöholm

Obligatorisk utrustning alla distanser

- Vätska
- Egen mugg
- Energi
- Extra underställströja eller liknande
- Extra skaljacka eller räddningsfilt
- Dauerlinda eller motsvarande elastisk linda
- Visselpipa
- Mobiltelefon med tillräcklig batteritid
- Rekommenderat :GPX-fil i mobil eller klocka

Vi kommer vid start ta stickprover på den obligatoriska utrustningen

Målet

Vid målgång i Skatås får du din medalj och en varm måltid. Det finns också några duschar för den som vill.

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.

Tävlingsledning: 0704 - 676 778

Banchef: 0761 - 140 984

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

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. Du ska kunna klara dig minst en timme själv om du tvingas sluta springa. Nedan obligatoriska utrustning skall kunna visas upp under hela loppet (slumpvisa kontroller genomförs vid målgång). Angiven mängd vätska ska medföras vid start, behållare för motsvarande mängd ska kunna uppvisas vid kontroll.

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

Obligatorisk utrustning 30 km

- Vätska och energi för 10-15 km.
- Egen mugg
- Extra underställströja eller liknande
- Extra skaljacka eller räddningsfilt
- Dauerlinda eller motsvarande elastisk linda.
- Visselpipa
- Mobiltelefon med tillräcklig batteritid
- Rekommenderat:GPX-fil i mobil eller klocka

Obligatorisk utrustning 60 km

- Vätska och energi för 15-20 km.
- Egen mugg
- Extra underställströja eller liknande
- Extra skaljacka eller räddningsfilt
- Dauerlinda eller motsvarande elastisk linda
- Visselpipa
- Mobiltelefon med tillräcklig batteritid
- Rekommenderat :GPX-fil i mobil eller klocka

Dropbags 180 km

Du som springer 180 km kan lämna två dropbags vid start. En du får tillgång till vid Tjolöholm samt en vid depån i Anneberg.

Dropbag 90 km +

Vid starten på Tjolöholms Slott kan du som springer 90 km lämna en liten väska som vi transporterar till depån i Anneberg och

därefter vidare till Skatås. Välj en vattentät väska du lätt känner igen. Märk med avsedd nummerlapp

Obligatorisk utrustning 90 km + samt 180 km

- **90 km** - Vätska och energi för minst 35 km
- **180 km**- Vätska & Energi för minst 50 km. (Inga depåer på nervägen men det finns energi och vätska att inhandla efter 48 km vid Sandsjöbackamotet)
 - Egen mugg
- Långa byxor
 - Extra underställströja eller liknande
 - Extra skaljacka eller räddningsfilt
 - Elastisklinda
 - Visselpipa
 - Mobiltelefon med tillräcklig batteritid
- GPS-enhet (lånas ut vid start)
- Pannlampa (Gryning ca kl 8, det blir mörkt ca 16:30
- Rekommenderat :GPX-fil i mobil eller klocka

Hur tar jag mig till starten?

Till alla våra startplatser (förutom 90 k) tar du dig enkelt med kollektivtrafik.

Se www.vasttrafik.se för lämpliga tåg.
30 km hållplats Kålleröd station,
60 hållplats Kungsbacka station.

Se till att komma i tid för att hinna hämta ut din nummerlapp.

HÅLLTIDER

FREDAG 19/1

Mellan 10.00-20.00 finns det möjlighet för ALLA att hämta ut sin nummerlapp vid målet i Skatås. Målet är vid Göteborgs Skidklubbs stuga. Kan du inte då hämtar du din nummerlapp vid start.

Start 180 km Skatås

10.00-20.00 Nummerlappsutdelning, väskinlämning, GPS utdelning.
Fri start mellan 11.00-20.00

LÖRDAG 20/1

Förbokad busstransfer för 90 km

04.10 Påstigning buss till Tjolöholm
04.15 Buss avgår Skatås parkeringen
04.25 Upplock Lisebergs station
04.40 Upplock Busshållplats Varlaskolan, Kungsbacka

180 km

Depå Tjolöholm

04.00-05.45
Plats att vila inomhus och tillgång till dropbag
05:55 89 km, Reptid Tjolöholm. Dropbag.

Start 90 km- Tjolöholm

05:15 Nummerlappsutdelning, väskinlämning, GPS-utlämning
05:45 Promenad till start (ca 500m)
06:00 Start 90 km - omstart 180 km

DEPÅ Fjäråsbräcka - 77,7 km från mål

Obemannad - Vatten

DEPÅ Anneberg - 59,5 km före mål

Öppen 9:00 -12:30
Dropbag, Soppa och bröd, Vatten, Umara sportdryck, frukt
Reptid 12.30

DEPÅ Kyrkoby Dala - 41 km före mål

Öppen 10.00-15.30
Umara sportdryck, vatten, kaffe, energibars, frukt
Reptid 15.30

DEPÅ Sisjön - 20 km före mål

Öppen 12.00-19.00
Umara sportdryck, vatten, kaffe, frukt, kladdkaka
Reptid 19.00

Start 60 km Kungsbacka

Lindens torg (utanför Nordic Wellness)

08:00 Nummerlappsutdelning, väskinlämning,
09:00 Start 60 km

DEPÅ Kyrkoby Dala- 41 km före mål

Öppen 10.00-15:30
Umara sportdryck, vatten, kaffe, energibars, frukt

DEPÅ Sisjön - 20 km före mål

Öppen 12:00-19:00
Umara sportdryck, Vatten, Kaffe, frukt, kladdkaka

Start 30 km Kålleröd

Ramängsvägen (utanför Nordic Wellness)

10.30 Nummerlappsutdelning, väskinlämning
12.00 Start 30 km

DEPÅ Sisjön - 20 km före mål

Öppen 12:00-19:00
Umara sportdryck, Vatten, Kaffe, frukt, kladdkaka

MÅLOMRÅDE SKATÅS

14.00- 14.30 Första målgång 30+ samt 60 km
15.00 Första målgång 90 km
23.00 Målet stänger

SAMARBETSPARTNERS

MERRELL.

Kläder och skor för traillöpare

25% rabatt på skor på www.merrell.com

FriendsMerrell25



Energi för uthållighet

15 % i Umaras webbshop hela januari 2 gånger/person

15SBT2024

www.umara.se



Välgörenhetslopp där överskottet går till diabetesfonden

Med koden **SSBT10** får du 10% på din anmälningsavgift

www.runraisers.com/

Instagram: @run_raisers