

Sandsjöbacka **TRAIL**

17-18 januari 2025



Foto: Jacob Zocherman

Välkommen till Sandsjöbacka Trail 2025

Sandsjöbacka Trail föddes efter många ensamma vinterlöpningar genom Sandjöbackareservatet. 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.

Här kommer en del viktig information inför ditt lopp.

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!

Om du behöver bryta: Ta dig till närmsta depå och kontakta funktionärer på plats. Sedan ansvarar du själv för transport till mål/hem genom egen transport eller kollektivtrafik.

Vid händelse utanför depåerna kan arrangören inte garantera transport eller assistans.

Om du bryter loppet och inte meddelar tävlingsledningen och arrangören behöver genomföra eftersökningar debiteras löparen för kostnaderna.

Om du inte återlämnar din GPS-enhet debiteras du med 1300 kronor.

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

Nummerlapp skall bäras väl synligt på bröstet eller benet.

En mobiltelefon laddas snabbt ur – speciellt om det är kallt ute. Ta med extra batteri och/eller telefon.

Vid allvarlig skada eller olycka ring 112!

Arrangören rekommenderar dig att ladda ner SOS-appen och använda de vid nödfall.

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

LIVE GPS-SPÅRNING

Våra löpare på 90 km och 180 km går att följa via GPS på denna sida. Se vår [hemsida](#) eller [Facebook](#) för mer information.

VÄSKSERVICE (alla distanser)

Arrangören 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 som du lätt känner igen.

Du som springer 180 km kan lämna ytterligare en dropbag som 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
- Arrangören 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 om du vill duscha av dig.

TELEFONNUMMER

Telefonnummer till organisationen finns på din nummerlapp. Lägg in numren i din mobiltelefon innan loppet.

Tävlingsledning: +46 073 513 59 03

Banchef: +46 076 114 09 84

ENERGI VID DEPÅERNA

Vid varje depå finns Umara sportdryck apelsin, vatten och annan energi eller snacks. Det skiljer sig lite mellan depåerna. Exakt vad som finns kan du läsa på nästa sida.

Umara sportdryck är blandad enligt 90 gram kolhydrater per liter (9 %).

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 stanna. Nedan obligatoriska utrustning ska kunna visas upp under hela loppet (slumpvisa kontroller genomförs vid målgång). Angiven mängd vätska ska medföras vid start, behållare för motsvarande mängd ska kunna visas upp vid kontroll.

Arrangören transporterar en liten väska med ombyte m.m. 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 arrangören transporterar till depån i Anneberg och därefter vidare till Skatås. Välj en vattentät väska som du lätt känner igen. Märk väskan med avsedd nummerlapp.

Obligatorisk utrustning 90 km samt 180 km

- **90 km** - Vätska och energi för minst 35 km
- **180 km** - Vätska och 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. 08.00, det blir mörkt ca. kl. 16:30)
- Rekommenderat :GPX-fil i mobil eller klocka

Hur tar jag mig till starten?

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

Se www.vasttrafik.se för tåg eller buss.

30 km hållplats Kålleröd station

60 km hållplats Kungsbacka station

Se till att komma i tid för att hämta ut din nummerlapp. Du kommer att få sms med ditt startnummer. Ha det redo vid uthämtning.

HÅLLTIDER

FREDAG 17/1

Mellan kl. 10.00-20.00 finns det möjlighet för ALLA, oavsett distans, att hämta nummerlapp vid målet i Skatås som är vid Göteborgs Skidklubbs stuga. Kan du inte hämta din nummerlapp vid detta tillfälle, så hämtar du den vid start. Tänk på att det kan vara många som hämtar vid start så kom i god tid.

Start 180 km Skatås

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

LÖRDAG 18/1

Förbokad busstransfer för 90 km

4.10 Påstigning buss till Tjolöholm
4.15 Buss avgår Skatås parkeringen
4.25 Upplock Lisebergs station
4.40 Upplock Busshållplats Varlaskolan, Kungsbacka

180 km

Depå Tjolöholm (89 km)

Öppen mellan kl. 4.00-5.45
Reptid kl. 05:55

Plats att vila inomhus och tillgång till dropbag, Umara sportdryck, vatten, kaffe, varma koppen.

Start 90 km - Tjolöholm

5:15 Nummerlappsutdelning, väskinlämning, GPS-utlämning.
5:45 Promenad till start (ca 500m)
6:00 Start 90 km samt omstart 180 km

DEPÅ Fjäråsbräcka - 77,7 km från mål

Obemannad - vatten

DEPÅ Anneberg - 59,5 km före mål

Öppen mellan kl. 9:00 -12:30
Dropbag, soppa och bröd, Umara sportdryck, vatten, frukt.
Reptid kl. 12.30

DEPÅ Kyrkoby Dala - 41 km före mål

Öppen mellan kl. 10.00-15.30
Umara sportdryck, vatten, kaffe, frukt.
Reptid kl.15.30.

DEPÅ Sisjön - 20 km före mål

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

Start 60 km Kungsbacka

Lindens torg (utanför Nordic Wellness)

8:00 Nummerlappsutdelning, väskinlämning,
9:00 Start 60 km

DEPÅ Kyrkoby Dala- 41 km före mål

Öppen 10.00-15:30
Umara sportdryck, vatten, kaffe, frukt.
Reptid kl. 15:30

DEPÅ Sisjön - 20 km före mål

Öppen mellan kl. 12:00-19:00
Umara sportdryck, vatten, kaffe, frukt, kladdkaka.
Reptid kl. 19:00

Start 30 km - Kållerød

Ramängsvägen (utanför Nordic Wellness)

10.30 Nummerlappsutdelning, väskinlämning
12.00 Start 30 km

DEPÅ Sisjön - 20 km före mål

Öppen mellan kl. 12:00-19:00
Umara sportdryck, vatten, kaffe, frukt, kladdkaka.
Reptid kl. 19:00

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 % på skor på www.merrell.com

Använd koden: **Merellsand25**



Energi för uthållighet

15 % på allt sortiment förutom det som ligger i Fyndhörnan.
Giltig t.o.m 31/1 och funkar vid ett köp per person.

Använd koden: **sand25umara15**

www.umara.se



Vi lottar ut startplatser till följande lopp. Alla med startplats har chans att vinna!

www.runraisers.com

Instagram: @run_raisers