

PM SUNDSVALL TRAIL

VÄLKOMMEN TILL SUNDSVALL TRAIL 2022

Hitta hit

Tävlingscentrum ligger vackert belägen inne i Löruddens hamn. Här går alla löpare i mål, och alla utom de som springer den längsta klassen startar även här.

Parkering sker i huvudsak på tre ytor.

- 1) För de 21 km löpare som innan tävlingen hämtat ut sina startkuvert är den smidigaste lösningen att parkera vid avfarten till Norrvikssand. Härifrån är det knappt 2 km promenad men sedan får man gratis bussresa från målgången hela vägen tillbaka till bilen
- 2) Inne i Lörudden, för de lyckligt lottade 60 bilarna som får plats här är avståndet till tävlingscentrum 100 meter
- 3) På vägen till Rönnhamn, med 1-2 km promenad från parkeringen till Lörudden.

Det absolut bästa sättet är förstås att ta trailbussen till tävlingen (beställs på <https://raceid.com/sv/races/6846/registration?distance=11287>, tidtabell återfinns här www.sundsvalltrail.se/bussar.pdf). I övrigt uppmanar vi till samåkning och vid 3 eller fler i bilen betalas ingen parkeringsavgift på tävlingsdagen.



Program

Inklusive starttider återfinns på <http://www.sundsvalltrail.se/program.html>

Tävlingscentrum - Start och Mål

Beläget inne i Löruddens hamn med både start/mål och sekretariat för utlämning av nummerlappar.

Tidtagning:

Alla löpare erhåller en sportident-pinne att fästa runt handleden (inte samma arm som ev GPS klocka!). Den registrerar automatiskt start, mellantider och måltid och avläses samt lämnas tillbaka efter målgång.



Banmarkering

Sker med orange flaggor som sitter med 1-10 meters mellanrum och som i perioder förstärks med blå/gul och vit/gul icebug snitsel. Dessutom finns pilar i skarpa svängar.

Vätskestationer

21 km - 5.7 km, 9.8 km och 17.1 km

10 km - 3.8 km och 6.4 km

Här serveras det vatten, sportdryck från Umara, chokladbollar, energikakor, chips, saltgurka och eventuellt lite överraskningar. Som ni ser är avstånden mellan stationerna, framförallt på 21 km banan, hyfsat långa så medtag egen vätska och näring.

De kortare klasserna får hålla till godo med godsaker efter målgång.

Startlista

Återfinns på <https://raceid.com/sv/races/6846>

Efteranmälan

Sker via <https://raceid.com/sv/races/6846> eller på plats tävlingsdagen

Resultat

Presenteras via live sida, håll utkik på www.sundsvalltrail.se för uppdaterad länk

Prisutdelning

Utlottningspriser finns anslagna vid målområdet. Prisutdelning till de bäst placerade löparna sker fortlöpande efter målgång.

Marka

Hamburgare, korv, toast godsaker och dryck finns för försäljning vid målområdet. För er som beställt lunch så erhåller ni lunchbiljetten tillsammans med nummerlappen, och denna används på Restaurang Lörudden.

Sjukvård

Det finns första hjälpen material vid vätskestationerna samt vid målet där även sjukvårdsutbildad personal finns tillgängligt.

Toaletter

Toalettvagnar finns både i Lörudden och Norrvikssand

Dusch

Ingen dusch finns tillgänglig ute i Lörudden.

Lycka till

David Holmberg

Tävlingsledare Sundsvall Trail



noname

sport
ringen

 **ICEBUG**