

JOHN BAUER TRAIL RUN

30 Oktober 2021
Tävlings---PM

Plats start/mål:

IKHP--stugan (NorraKlevaliden13, 56193 Huskvarna)

Klasser:

Kvinnor 10km, Kvinnor18km, Män10km, Män18km, Barn/ungdom 2km, 4 km

Bergatrollet:

Årets Bergatroll tituleras den man, den kvinna och den ungdom i respektive klass som har den snabbaste tiden uppför Strutsabacken (slalombacken i slutet av banan). För klasser som springer 18 km och 4 km så är det andra passeringen uppför backen som gäller som resultat för att vinna Bergatrollet.

Efteranmälan:

Kan göras mellan kl. 9.00---11.00 på tävlingsdagen. Kostnad: 550kr för 18km, 500kr för 10km. 200kr för barn- och ungdomsklasserna.

Starttid:

Kl.10.45 för barn- och ungdomsklasserna 2km och 4km. Kl. 11.30 för vuxenklasserna 10km och 18km.

Banan:

Tufft och rejält backig terränglopp som bitvis går på stig, bitvis obanat. Terrängskor eller liknande rekommenderas liksom stryktåliga kläder. Följ snitslar samt sprayade pilar i marken. Km---skyltar finns utplacerade längs hela banan. Banprofil och karta finns på hemsidan samt i startområdet.

Nummerlappar:

Hämtas i IKHP--stugan på tävlingsdagen, senast 11.15.

OBS !

Nummerlappen innehåller ett tidtagningschip och skall bäras synlig på tröjans framsida under hela loppet och in över mållinjen. Behöver ej återlämnas efter måång.

Tidtagning:

Sker med chip som sitter i nummerlappen. Varje deltagare erhåller en totaltid samt en baktid (uppför Strutsabacken). Det kommer att gå att följa löparna under loppet vid ett antal platser på banan. Länk kommer att finnas på www.johnbauertrailrun.se.

Vätska/energi:

10km---banan: Vid ca 2km och 6km serveras vatten och sportdryck

18km---banan: Vid ca 2km, 6km, 10km samt 14km serveras vatten, sportdryck och på de senare stationerna även bananer.

Omklädning/dusch:

Omklädningsrum med duschar och toaletter finns i IKHP---stugan.

Värdesaker:

Kan lämnas in i anslutning till nummerlappsutdelningen vid tävlingsområdet.

Värdesakerna förvaras inlåsta och hämtas ut på samma ställe efter loppet.

Servering/mat:

Finns i anslutning till start-och målområdet, både fika samt grillade hamburgare och korv.

Säkerhet/omplåstring:

Längs banan finns funktionärer och efter sista löpare på respektive distans springer en Funktionär som kan hjälpa till vid behov. Röda korsets sjukvårdare finns i start/målområdet. Om du bryter loppet måste du meddela någon funktionär eller Sekretariatet detta ! Allt deltagande sker på egen risk.

Prisutdelning:

Tider för prisutdelningar anslås på anslagstavla utanför sport-stugan.

Priser:

Samtliga deltagare får vid målgången specialdesignad medalj av Boine Ek. Till de 3 första i varje klass utdelas priser. Några fina priser kommer också att lottas ut bland samtliga deltagare. Vinnaren av Bergatrollet i respektive klass erhåller ett handsnidat trailtroll även detta av Boine Ek.

Regler:

Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler tillämpas.

Upplysningar/kontakt:

www.johnbauertrailrun.se eller IKHP:s kansli: 036---133054

