

SÄTILA TRAIL

12 NOVEMBER 2016

PM Sätila Trail – en löparresa genom 120 år

Viktig information till dig som ska delta i Sätila Trail lördagen den 12 november.

Transport

För dig som anmält skjuts till start finns detta till detta till självkostnadspris; 100 kr enkel väg. Se ”[transport](#)” på hemsidan för avgångar.

Boende

För dig som behöver boende finns det lite olika alternativ. Se vår hemsida under ”[boende & mat](#)”.

Mat

Middag – middag finns på Båthuset, se hemsida under [boende & mat](#) för bokning.

Frukost – Oavsett var du bor kan du köpa din frukost på Båthuset. Bokning som ovan.

Depåer – i våra depåer kommer det att finnas vatten, sportdryck, kaffe och något tuggbart.

Mål – i mål kommer du att få vegetarisk, laktosfri och glutenfri soppa, bröd och sportdryck. Det finns även ett café där du kan handla kaffe och fika.

Nummerlapp

Din nummerlapp ska fästas på magen eller benet och vara synlig när du varvar/går i mål. OBS vik inte nummerlappen då det sitter tidtagnings-chip på baksidan som då kan gå sönder.

Du hämtar din nummerlapp på:

Hälsohuset – Skogshällsvägen 3, mitt i Sätila
8-10 november kl 17-21
11 november kl 17-20

Lygnevi IP – Lygnevivägen, 510 21 Sätila
från kl 02 lördagen 12 november.

Parkering Lygnevi

Vid Lygnevi IP finns en stor grusplan där man kan parkera. Se karta på: <https://goo.gl/S2SPSL>

Efteranmälan

Ingen efteranmälan - alla distanser är fulltecknade.

Banorna

Kartor på alla bansträckningar finns på [satila-trail.se](#). Du får även en tryckt karta med din nummerlapp (ej 5 & 10 km). Banorna kommer att stödmarkeras med snitsel men även med reflex för de partier som springs i mörker.

TA DET FÖRSIKTIGT I BRANTA PARTIER OCH HA INTE FÖR BRÅTTOM.

Start

Tävlingscentrum är på Lygnevi IP och startplats är på stranden vid bryggan.

- 03:00 Jubileumsbanan, 120 km
- 05:00 Fjäråsslingan, 80 km
- 10:00 Marabanan, 42 km
- 13:00 Halvmarabanan, 21 km
- 14:00 Grebbeshultslingan, 10 km
- 15:00 Byslingen, 5 km

Vätskestationer

Längs banorna kommer att finnas ett antal vätskestationer med vatten och sportdryck. Det finns 2 för 10 km, 2 för 21 km, 5 för 42 km, 6 för 80 km och 11 kontroller för 120 km dock är inte alla dessa bemannade. Såklart finns det även soppa, dricka och något att tugga på i mål.

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| • Navåsen (120/80 km) | • Torrås (120/42 km) |
| • Helsing (120/80 km) | • Almered (120/42 km) |
| • Äskhult (120/80 km) | • Sätila (120/42/21/10km) |
| • Bräckan (120/80 km) | • Sätila (II) (120/42 km) |
| • Ålgårda (120/80 km) | • Grebbeshult (10 km) |
| • Ramhulta (120/80/42/21 km) | |
| • Ramhulta (II) (120 km) | |

För mer information om placering se [hemsidan](#) under respektive distans. Detaljerat utbud på depåerna kommer att presenteras på [Facebook](#).

Sätila Trail arrangeras av Sandsjöbacka Trail/ Nedevska Coaching & Events, Sätila of Sweden, OK Råven på initiativ av Sätila of Sweden som firar 120 år 2016.

Obligatorisk utrustning

Tänk på att klä dig så att du syns i trafiken och skogen. Alla distanser utom 5 och 10 km har obligatorisk utrustning **för din säkerhets skull.**

21 KM

- Karta (finns i start-kitet)
- Extra tröja eller räddningsfilt
- Kompressionslinda
- Mobiltelefon

42 km

- Vätska för 20 km (min 0,15 l)
- Karta (finns i start-kitet)
- Energi (min 200 kCal)
- Extra underställströja
- Extra skaljacka eller räddningsfilt
- Kompressionslinda
- Visselpipa
- Mobiltelefon
- Pannlampa (ej obl. men mörkt efter kl 16)

120 och 80 km

- GPS-enhet (se GPS-spårning)
- Karta (finns i start-kitet)
- Vätska för 30 km (min 0,2 l)
- Energi (min 250 kCal)
- Extra underställströja
- Extra skaljacka eller räddningsfilt
- Kompressionslinda
- Visselpipa
- Mobiltelefon
- Pannlampa

Tänk på att

- **Det räcker med att du blir trött och måste gå en stund för att bli nedkyld – fuska inte med den obligatoriska utrustningen.**
- Mobiltelefonen ska räcka mer än hela loppet. Ta gärna med reservbatteri.
- All medveten nedskräpning i naturen medför diskvalificering.

Väskor & Dropbag

Inne på Lygnevi IP kan du lämna din väska. Märk den med ditt startnummer. På 80 och 120 km kan du ha 1 respektive 2 **dropbag** med ombyte mm. Använd en **vattentät** väska och märk väskorna:

- DROPBAG + Namn/startnummer
- ÄSKHULT eller VARVNING.

Du lämnar väskan vid check-in – vi placerar dem vid varvning i mål eller depån i Äskhult.

MÅL

Målgång sker i logen på Lygnevi IP. Alla som fullföljer får en specialdesignad medalj samt soppa och macka. [Sätilla SK](#) kommer även att driva ett café inne i logen och vid bryggan har [ISA af Lygnern](#) ett café på sin vackra båt.

Dusch & Bastu

I mål finns dusch och bastu. Observera att utrymmet är begränsat. Fler duschar finns Sätilaskolans lilla hall (se <https://goo.gl/S2SPSL>).

Vid målgång får du en plastpåse från Carlssons affär – lägg dina smutsiga skor och kläder i denna innan du duschar.

Tidtagning och resultat

Alla distanser kommer att ha tidtagning från [EQ Timing](#) med hjälp utan chip på baksidan din nummerlapp.

Utöver detta kommer 80 och 120 km att ha GPS-spårning (se nedan). Resultat kommer att presenteras på [hemsidan](#) löpande.



LIVE GPS-spårning 80 & 120 km

Du som springer 80 eller 120 km får låna en separat GPS från [RaceTracker](#) – spar mobilens batteri till nödfall! Observera att GPS-enheten måste fästas utanpå ryggsäck t.ex. på axelremmen med medföljande kardborreband.

Din resa följer man på:
<http://live.racetracker.no/satilatrail2016/>



LIVE spårning 5-42 km

Alla som springer 5-42 km får gratis prova RaceOne, en app som möjliggör live-tracking med GPS:en i din mobil. Se raceone.com.

Maxtider

Målet stänger kl 01:00 natten till söndag.

Kom ihåg att solen går ner 16:00 – pannlampa kan behövas såväl i början som i slutet av 80 och 120 km.