



## PM Sätila Trail

Viktig information till dig som ska delta i Sätila Trail lördagen den 10 november.

### Nummerlapp

Din nummerlapp ska fästas på magen eller på 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:**

**Hälsarhuset:** Skogshällsvägen 3, mitt i Sätila. 9 november kl 17-20

**Lygnevi IP:** Lygnevivägen 510 21 Sätila, från kl05 lördagen den 10 november.

### Parkering

Vi har dels parkering på en stor grusplan intill Lygnevi IP (vägvisning från Sätila centrum), samt att det finns viss möjlighet till parkering vid Sätila skolan där vi tillhandahåller dusch möjligheter. Se karta här: [Google Maps](#)

Åker du buss är närmsta hållplats: Sätila Kyrka ca 700m från Lygnevi IP.

### Banorna

Kartor på alla bansträckningar finns på [satilatrail.se](http://satilatrail.se). Du får även en tryckt karta med din nummerlapp. Banorna är markerade med snitsel och där det behövs reflexer för de delar som kan komma springas i mörker. **OBS! Ta det försiktigt i branta partier!**

**Ändring 82km** – P g a ändring av Hallandsleden har vi fått göra en liten ändring i bansträckningen på 82km, det gäller ett tillägg på ca 700m mellan Helsjön och Äskhult. Därför stämmer ej kartorna där men finns tydlig markering att följa.

### Start

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

- 06.00 Fjäråslingen, 82km
- 10.00 Marabanan, 42km
- 13.00 Halvmarabanan, 22km
- 14.00 Grebbeshultslingen, 10km
- 15.00 Byslingen, 5km

Alla löpare ska vara på plats vid starten **10min** innan sin starttid för en genomgång tävlingsinformation.

### Depåer

Längst alla banor finns depåer utplacerade för energi och påfyllning av vätska.

### Depåplaceringar

- **Navåsen** (82km)  
Vatten, Umara Sportdryck, Godis, Kaffe, Buljong, Chips
- **Helsjön** (82km)  
Vatten, Umara Sportdryck, Godis, Coca Cola, Saltgurka, Chips
- **Äskhult** (82km)  
Vatten, Umara Sportdryck, Godis, Kaffe, Buljong. Dropbag. Chips
- **Bräckan** (82km)  
Vatten, Umara Sportdryck. (Naturums Café öppet till 16.00 med ekologisk fika, soppa, bakverk – medtag kort/cash)
- **Ålgårda** (82km)  
Vatten, Umara Sportdryck, Godis, Coca Cola, Saltgurka, Chips

- **Ramhulta** (22km, 42km, 82km)  
Vatten, Umara Sportdryck, Godis, Coca Cola, Kaffe, Buljong, Giffjar, Chips
- **Torrås** (42km)  
Vatten, Umara Sportdryck, Godis, Coca Cola, Saltgurka, Chips
- **Almered** (42km)  
Vatten, Umara Sportdryck, Godis, Coca Cola, Saltgurka, Chips
- **Sätila** (5km, 10km, 22km, 42km båda varven)  
Vatten, Umara Sportdryck, Godis, Coca Cola, Kaffe, Buljong, Giffjar, Chips
- **Grebbeshult** (10km, 22km)  
Vatten, Umara Sportdryck, Godis

**UMARA** sports är i år Sätila Trails officiella sportdrycks leverantör och det är deras sportdryck som kommer finnas på alla depåer.

De kommer även vara på plats på Lygnevi IP för försäljning av deras produkter så ni kan ladda upp ordentligt inför ert lopp.

### 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.**

#### 22km

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

#### 42km

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

#### 82km

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

### Tänk på att:

- **Det räcker att du blir trött och måste gå en stund för att bli nerkyld – därför ber vi er vara nog med den obligatoriska utrustningen. För er egen säkerhets skull och för att få en så trevlig tur längst stigarna som möjligt!**
- Mobiltelefonen ska räcka mer än hela loppet. Ta gärna med reservbatteri.
- All medveten nedskräpning i naturen medför diskvalificering.

### Väskor och dropbags

Inne på Lygnevi IP kan du lämna din väska med ombyte. Märk den med ditt startnummer. På 82km kan du även ha 1 dropbag med ombyte under loppet. Använd då en vattentätväska och märk den med:

#### **DROPBAG ÄSKHULT + Namn/ startnummer**

Dropbag till Äskhult kommer vi samla in vid starten för att sedan köras ut till depån. Nä depån stänger körs dessa väskor tillbaka till Lygnevi IP.

### Mål

Målgång sker i logen på Lygnevi IP. Alla som fullföljer får en specialdesignad medalj samt soppa, bröd och frukt vid målgång. Soppan är vegetarisk och kommer från Sätilas egna restaurang Båthuset som ligger uppe i byn.



## OBS!

Skulle något hända längst vägen eller ni av någon anledning behöver avbryta ert lopp ber vi er kontakta tävlingsledningen så fort som möjligt på detta nummer: **073 805 60 17**  
Vi kommer ha brytbilar redo ifall detta skulle behövas.

I anslutning till målet kommer även finnas en servering där det finns möjlighet att köpa diverse fika och kaffe från kl 12 på tävlingsdagen.

## Dusch och omklädning

Vi erbjuder dusch och omklädning för alla klasser. 5km-42km kommer ha tillgång till Sätilaskolans omklädningsrum som finns ca 500m från Lygnevi IP mellan kl 08-20.

**Kod för att komma in: 282692**

Hitta hit: [Google Maps](#)

De som springer 82km kommer ha tillgång till dusch och bastu nere på Lygnevi IP i omklädningsrummen där.

## Tidtagning och resultat

Alla distanser kommer att ha tidtagning från EQtiming med hjälp utav chip som sitter på baksidan av din nummerlapp.

Resultat kommer komma ut löpande på EQtiming samt i direkt anslutning till målet.



## GPS-spårning

Utöver tidtagning kommer 82km att ha GPS-spårning. Varje löpare får låna en separat GPS-enhet som delas ut vid Lygnevi IP. Det kommer även gå att följa löparna live via GPS-spårningen. Länk till dessa läggs ut på [satilatrail.se](http://satilatrail.se) på tävlingsdagen.

## Maxtider

Reptider 82km:

- 19.4 km: Navåsen stänger kl 10:00
- 33.6 km: Hellsjön stänger kl 12:45
- 48.7 km: Äskhult stänger kl 16:00
- 57.2 km: Fjärås stänger kl 17:45
- 67.0 km: Ålgårda stänger kl 20:00
- 76.7 km: Ramhultafallet stänger kl 22:00

Målet stänger kl 00.00 natten till söndag.

Kom ihåg att solen går ner 16.00 – pannlampa kan behövas såväl i början som i slutet av 82km banan.

## Anmälan på plats

Vill du anmäla dig till någon av klasserna 5km-42km på plats går det bra att göra fram tills 1h före respektive klass startar. Antingen gör du det direkt via hemsidan eller så kan du söka upp tävlingsadministrationen vid Lygnevi IP för att anmäla dig där.

## Kontakt

Vid övriga frågor kontakta oss via mail, facebook eller på något av dessa nummer: 073 805 60 17 el. 073 032 44 90

Mail: [info@satilatrail.se](mailto:info@satilatrail.se)

Fb: @satilatrail

**Vi önska alla löpare stort lycka till och hoppas ni ser fram emot lördag lika mycket som vi gör!**

