

SÄTILA TRAIL

PM Sätila Trail 2019

Viktig information till dig som ska delta i Sätila Trail lördagen den 9 november.



Nummerlapp

Du hämtar din nummerlapp på:

Hälsarhuset: Skogshällsvägen 3, Sätila.
fredag 8 november kl 17-20

Lygnevi IP: Lygnevivägen 511 69 Sätila, från
05.00 lördagen den 9 november.

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.

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. 22, 43 och 85 får även en tryckt karta tillsammans med din nummerlapp. Banorna är tydligt markerade med snitsel och där det behövs reflexer för de delar som kan komma springas i mörker. **OBS! Ta det försiktigt i branta partier!**

Banorna går i största utsträckning på stigar och grusvägar, men vissa passager av omdviklig asfalt förekommer. Vi rekommenderar terränglöparskor då många delar är steniga, hala och branta. Har ni sprungit tidigare år så observera att det finns

vissa ändringar i bansträckningen från föregående år.

Start

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

- 06.00 Fjäråsslingan (3p UTMB), 85km
- 10.00 Marabanan (1p UTMB), 43km
- 13.00 Halvmarabanan, 22km
- 14.00 Grebbeshultslingan, 10km
- 15.00 Byslingan, 5km

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

Depåer

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

Depåplaceringar

- **Navåsen (85km)**
Vatten, Umara Sportdryck, Godis, Kaffe, Buljong, Chips
- **Helsjön (85km)**
Vatten, Umara Sportdryck, Godis, Coca Cola, Saltgurka, Chips
- **Äskhult (85km)**
Vatten, Umara Sportdryck, Godis, Kaffe, Buljong. Dropbag. Chips
- **Bräckan (85km)**
Vatten, Umara Sportdryck. (Naturums Café öppet till 16.00 med ekologisk fika, soppa, bakverk – medtag kort/cash)
- **Lerbäck (85km)**
Vatten, Umara Sportdryck, Godis, Coca Cola, Saltgurka, Chips

- **Ramhulta** (22km, 43km, 85km)
Vatten, Umara Sportdryck, Godis, Coca Cola, Kaffe, Buljong, Giffjar, Chips
- **Torrås** (43km)
Vatten, Umara Sportdryck, Godis, Coca Cola, Saltgurka, Chips
- **Almered** (43km)
Vatten, Umara Sportdryck, Godis, Coca Cola, Saltgurka, Chips
- **Sätilla** (5km, 10km, 22km, 43km)
Vatten, Umara Sportdryck, Godis, Coca Cola, Kaffe, Buljong, Giffjar, Chips
Tillgång till toaletter.
- **Grebbeshult** (10km, 22km)
Vatten, Umara Sportdryck, Godis

UMARA SPORTS är Sätilla Trails officiella sportdrycks leverantör och det är deras sportdryck som kommer finnas på alla depåer.

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

Obligatorisk utrustning

Du ska vara synlig i både trafiken och i skogen under hela loppet, därför ska alla deltagare använda reflexer eller reflexväst under loppet. 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

43km

- 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)

85km

- 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 räckta 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 (Vi ansvarar dock ej för värdesaker). På 85km 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. När depån stänger körs dessa väskor tillbaka till Lygnevi IP.

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: **0763 906288**
Vi kommer ha brytbilar redo ifall detta skulle behövas.

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.



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

Mini Trail

I år kan barnen prova på att ta sig runt en Mini-Trail bana!
Snitslad bana som är ca 500 meter i skogen intill Lygnevi. Starten är mellan kl 12 – 16 och du kan ta dig runt så många gånger du vill. Alla barn som provar på får en liten överraskning! Gratis att delta.

Prisutdelning

I varje distans delas priser ut till de tre bästa kvinnorna och de tre bästa männen. Prisutdelningarna sker i anslutnings till målgång i respektive klass så fort resultatet är klart.

Dusch och omklädning

Vi erbjuder dusch och omklädning för alla klasser. 5km-43km 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 85km 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 85km 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](#) samt på facebook på tävlingsdagen. Det kommer också gå att följa löparna på 85km via bildskärm på Lygnevi IP.

Maxtider

Reptider 85km:

- 21 km: Navåsen stänger kl 10:00
- 35 km: Helsjön stänger kl 12:45
- 50 km: Äskhult stänger kl 16:00
- 58,5 km: Fjärås stänger kl 17:45
- 69 km: Lerbäck stänger kl 20:00
- 78 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 85 km banan.

Anmälan på plats

Vill du anmäla dig till någon av klasserna 5km-43km 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: 072 187 19 79 el. 073 032 44 90

Mail: info@satilatrail.se

Fb: @satilatrail

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





SÄTILA TRAILS SAMARBETSPARTNERS



SÄTILA

