

SÄTILA TRAIL

TÄVLINGS PM SÄTILA TRAIL 2021

VIKTIG INFORMATION TILL DIG SOM SKA DELTA I SÄTILA TRAIL DEN 13 NOVEMBER

Nummerlappar

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. Nummerlappen går att hämta på fredag kväll eller under lördagen innan ditt lopp. **Du hämtar din nummerlapp på:**

Hälsarhuset: Mellan kl 17-20 den 12 november Skogshällsvägen 3, Sätila.

Lygnevi IP: Från kl 05.00 lördagen den 13 november på Lygnevivägen 8, Sätila.

Vänligen hämta din nummerlapp i god tid innan din start, detta för att minska trängsel och köer inne på logen.

Samlingsplats och parkering

Start och mål är vi Lygnevi IP vi Lygnerns strand på Lygnevivägen i Sätila.

Parkering sker intill Lygnevi IP och vi ber er följa vägvisning från Sätila centrum. Åker du buss är närmsta hållplats: Sätila Kyrka ca 700m från Lygnevi IP.

Anmälan på plats

Vill du anmäla dig till någon av klasserna 5km-43km på plats går det bra att göra fram tills 1 timma före respektive klass startar. Antingen gör du det direkt via hemsidan eller så kan du söka upp tävlingsreceptionen vid målet för att anmäla dig där.



Start

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

- 06.00 Lygnernslingan(3p UTMB), 85km
- 10.00 Marabanan(2p UTMB), 43km
- 13.00 Halvmarabanan, 22km
- 14.00 Grebbeshultslingan, 10km
- 15.00 Byslingen, 5km

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

Banorna

Kartor på alla bansträckningar finns på www.satilatrail.se. Du som springer 85km, 43km och 22km får även en tryckt karta med din nummerlapp. Banorna är väl markerade med snitsel och där det behövs skyltar samt reflexer för de delar som kan komma springas i mörker.

OBS! Ta det försiktigt i branta partier! och var noga vid korsningar så ni inte missar någon snitsel i farten.

Väskor och droppags

Inne på Lygnevi IP kan du lämna din väska med ombyte. Märk den med ditt startnummer(Vi ansvarar dock inte för värdesaker).

På 85km kan du även ha en droppag med ombyte under loppet. Använd då en vattentäpväska och märk den med:

DROPPAG ÄSKHULT + Namn/ startnummer

Droppag till Äskhult kommer vi samla in vid starten för att sedan köras ut till depån. När depån stänger körs dessa väskor tillbaks till Lygnevi IP.

Vid skada eller brutet lopp

Skulle något hända längs 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).

Depåer/vätskestationer

Längs alla banor finns depåer utplacerade för energi och påfyllning av vätska. Det finns ett varierat utbud av energi på de olika depåerna bestående av Umara Sportdryck, vatten, godis, kaffe, chips, buljong, coca cola, giffjar mm. Alla depåer har sportdryck, vatten, chips och godis.

Depåplaceringar

- **Navåsen** (85km)
- **Helsjön** (85km)
- **Äskhult** (85km)
Dropbag, här får du tillgång till den väska du lämnat i starten.
- **Bräckan** (85km)
Endast vatten och sportdryck (Naturums Café öppet till 16.00 med ekologisk fika, soppa, bakverk – medtag kort/cash)
- **Lerbäck** (85km)
- **Ramhulta** (22km, 43km, 85km)
- **Torrås** (43km)
- **Almered** (43km)
- **Sätilla** (5km, 10km, 22km, 43km)
- **Grebbeshult** (10km, 22km)

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

De kommer också ha vissa produkter till försäljning på plats på Lygnevi IP så ni kan ladda upp ordentligt inför ert äventyr.



När du kommer i mål!

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



anslutning till målet kommer även finnas en servering där det finns möjlighet att köpa diverse fika och kaffe från ca kl 9.00 – 18.00 på tävlingsdagen.

POP-UP Sätilla of Sweden

Vid målet kommer också vår samarbetspartner Sätilla of Sweden ha en liten pop-up store med delar ur deras sortiment till förmånliga priser under dagen! Kolla in deras utbud [här](#).

SÄTILA

Prisutdelning

I varje distans delas priser ut till topp tre i respektive bana och klass. Prisutdelningarna sker i anslutnings till målgång i respektive klass så fort resultatet är klart.

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: Hellsjön 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.

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 räcka mer än hela loppet. Ta gärna med reservbatteri.**
- **All medveten nedskräpning i naturen medför diskvalificering!**

Dusch (endast 85km)

I år kommer vi endast erbjuda de som springer 85km tillgång till dusch och bastu nere på Lygnevi IP i omklädningsrummen där. Övriga löpare får ta med varmt ombyte att ta på sig efter loppet och vi kan också varmt rekommendera ett kallt dopp i Lygnern!

Kontakt

Vid övriga frågor kontakta oss via mejl, facebook eller på något av dessa nummer: 072 187 19 79 el. 073 032 44 90

Mail: info@satilatrail.se

Fb/instagram: @satilatrail



VI ÖNSKAR ALLA LÖPARE STORT LYCKA TILL
VARMT VÄLKOMNA TILL SÄTILA DEN 13 NOVEMBER!

