

SÄTILA TRAIL

TÄVLINGS PM SÄTILA TRAIL 2023

VIKTIG INFORMATION TILL DIG SOM SKA DELTA I SÄTILA TRAIL DEN 11 NOVEMBER

Arena och parkering

Start och mål är vid Lygnevi IP vid Lygnerns strand på Lygnevivägen i Sätila. Målområdet är inne på logen under tak.

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

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 10 november Skoghällsvägen 3, Sätila.

Lygnevi IP: Från kl 05.00 lördagen den 11 november på Lygnevivägen 8, Sätila.

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

Anmälan på plats

Vill du anmäla dig till någon av klasserna 5km-43km på plats går det bra att göra fram tills 1 timme 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 startplatsen är på stranden vid bryggan.

- **06.00 Lygnernslingan 85km**
(Itra 3p + UTMB)
- **10.00 Marabanan 43km**
(Itra 1p + UTMB)
- **13.00 Halvmarabanan 22km**
- **14.00 Grebbeshultslingan 10km**
- **15.00 Byslingen 5km**

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

Banorna

Kartor på alla bansträckningar finns på www.satilatrail.se. Även GPX-filer för de som vill ladda ner det. Banorna är väl markerade med snitsel och där det behövs skyltar samt reflexer för de delar som kan komma att 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 dropbags

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 dropbag med ombyte under loppet. Använd då en vattentät väska 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.

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: **0730 440956**

Detta nummer står också på er nummerlapp.

(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 har 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 Sätilla Trails officiella sportdrycksleverantör 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. I mål väntar medalj, varm god soppa, bröd och frukt. Soppan är vegetarisk.

I anslutning till målet kommer även en servering finnas med möjlighet att köpa diverse fika, mat och kaffe från kl 10 – 17 på tävlingsdagen.

Prisutdelning

I varje distans delas priser ut till topp tre i respektive bana och klass. Prisutdelningarna sker i anslutning till målgång i respektive klass så fort resultatet är klart. Lyssna efter info från speakern.

Tidtagning och resultat

Alla distanser kommer att ha tidtagning från EQtiming med hjälp av chip som sitter på baksidan av din nummerlapp. Resultat kommer ut löpande på EQTimings hemsida, 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-spårning. Länk till dessa läggs ut på satilatrail.se samt på facebook på tävlingsdagen. Det kommer också att gå att följa löparna på 85km via bildskärm på Lygnevi IP.

SÄTILA

EQTIMING

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.

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

- Extra tröja eller räddningsfilt
- Kompressionslinda
- Mobiltelefon

43km

- Vätska för 20km (min 0,15l)
- 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)
- 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 noga med den obligatoriska utrustningen. För er egen säkerhets skull och för att få en så trevlig tur längs stigarna som möjligt!**
- **Mobiltelefonen ska räcka mer än hela loppet. Ta gärna med powerbank.**
- **All medveten nedskräpning i naturen medför diskvalificering!**

Dusch(85km)

Vi erbjuder de som springer 85km tillgång till dusch och bastu nere på Lygnevi IP. Övriga uppmanar vi att 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 11 NOVEMBER!**

