



HÄRNÖ TRAIL

TÄVLINGS-PM

Härnö Trail, 30 september 2017, Härnösand
21 km / 9 km





FÖRE LOPPET

Anmälan

Anmälan öppnar 1 mars 2017 kl 09.00. Anmälan via www.harnotrail.se/anmalan, eller på plats på tävlingsdagen i mån av plats. Sista anmälningsdag 24/9. Efteranmälan på plats från kl 8.00-10.00 i mån av plats. Avanmälan görs via mail till info@harnotrail.se. Anmälningsavgiften återbetalas ej.

Anmälningsavgift

500 kronor för långa banan (21 km), 250:- för korta (9 km). Betalas i samband med anmälan till bankgiro 297-3568. Ange namn vid betalning. Efteranmälan på plats 700/400 kronor, betalas kontant eller med Swish.

Tävlingsarena

Vårdkasens Skidstadion, Vårdkasbacken 101 Härnösand.

Start 30 september 2017

21 km: kl 11.00

9 km: kl 11:30

Klasser

21 km / 9 km, Damklass & herrklass

Nummerlappar

Nummerlapp finns i startkuvert som hämtas vid nummerlappsutdelningen från kl 8.00-10.30 på tävlingsdagen. Kan även hämtas ut på Intersport Härnösand från onsdag 27/9 fram till fredag 29/9.

Tidtagningschip

Vi använder chip för tidtagning. Chipet finns i startkuvertet. Chipet fäster du runt höger eller vänster fotvrist med kardborrebandet.

Startlista

Preliminär startlista finns på www.harnotrail.se/start-och-resultat. Slutgiltig startlista publiceras på hemsidan några dagar innan loppet.

Parkering

Parkering vid Vårdkasens slalombacke cirka 700 meter från start- och målområdet. Följ anvisningar från parkeringsvakter. Parkeringsmöjligheter finns också i närheten av Simhallen varifrån det går bussar till tävlingsarenan.

Busstransport

Busstransport finns från Simhallen till tävlingsarenan och tillbaka under hela dagen. Se mer info på www.harnotrail.se/resa.

Toaletter

Finns på tävlingsarenan.



UNDER LOPPET

Banor

21 km / 9 km. Start och mål på tävlingsarenan på Vårdkasberget. Följ endast orange banmarkering (på träd, pilar och snitslar) samt anvisningsskyltar.

Servicekontroller

Längs långa banan finns totalt 5 servicekontroller. På korta banan finns 2 servicekontroller. Det kommer alltid serveras vatten och sportdryck. Det kommer även finnas energibars, frukt, saltgurka och utbudet vid kontrollerna varierar.

Bemannade punkter

Alla servicekontroller och vägpassager är bemannade. Bemanning även i botten på slalombacken och ett par bergstoppar. Alla bemannade punkter har mobiltelefon och första förband.

Säkerhet

OBS! Deltagande sker på egen risk. Stora inslag av tekniska partier på Härnö Trail. Mindre inslag av tekniska partier på Härnö Trail Kort. Vid ett par brantare passager finns varningsskylt och rep att hålla sig i. Vid blött väder kan stenhällar bli mycket hala och dubbade skor rekommenderas starkt. Tag gärna med en kompressbinda. Om olycka sker, stanna och hjälp!



EFTER LOPPET

Dusch och omklädning

För dusch och ombyte hänvisas till Simhallen, Brunnshusgatan 2. Duschen är öppen till 18.00. Visa nummerlappen vid entrén. Enklare ombyte kan också göras i tält på tävlingsarenan.

Servering

Försäljning av mat och fika finns på tävlingsarenan.

Sjukvård

Tävlingsläkare finns vid målet på tävlingsarenan samt vid Smitingens Havsbad.

Resultat

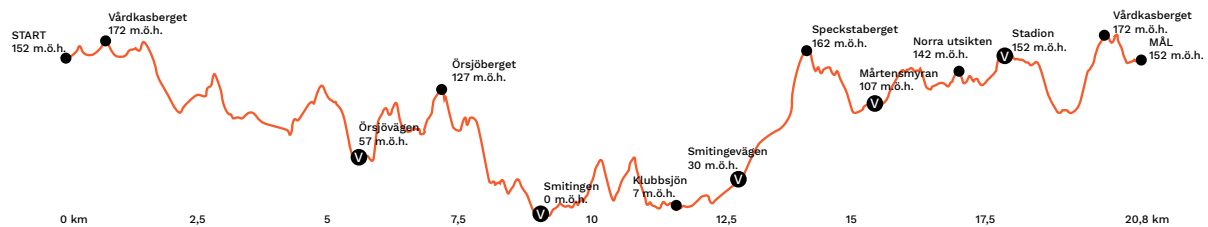
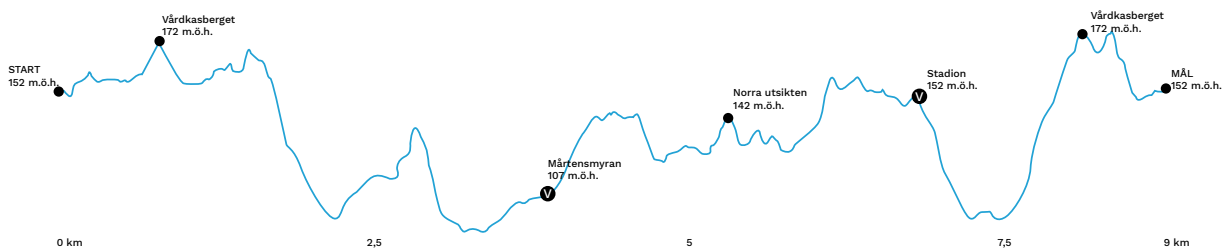
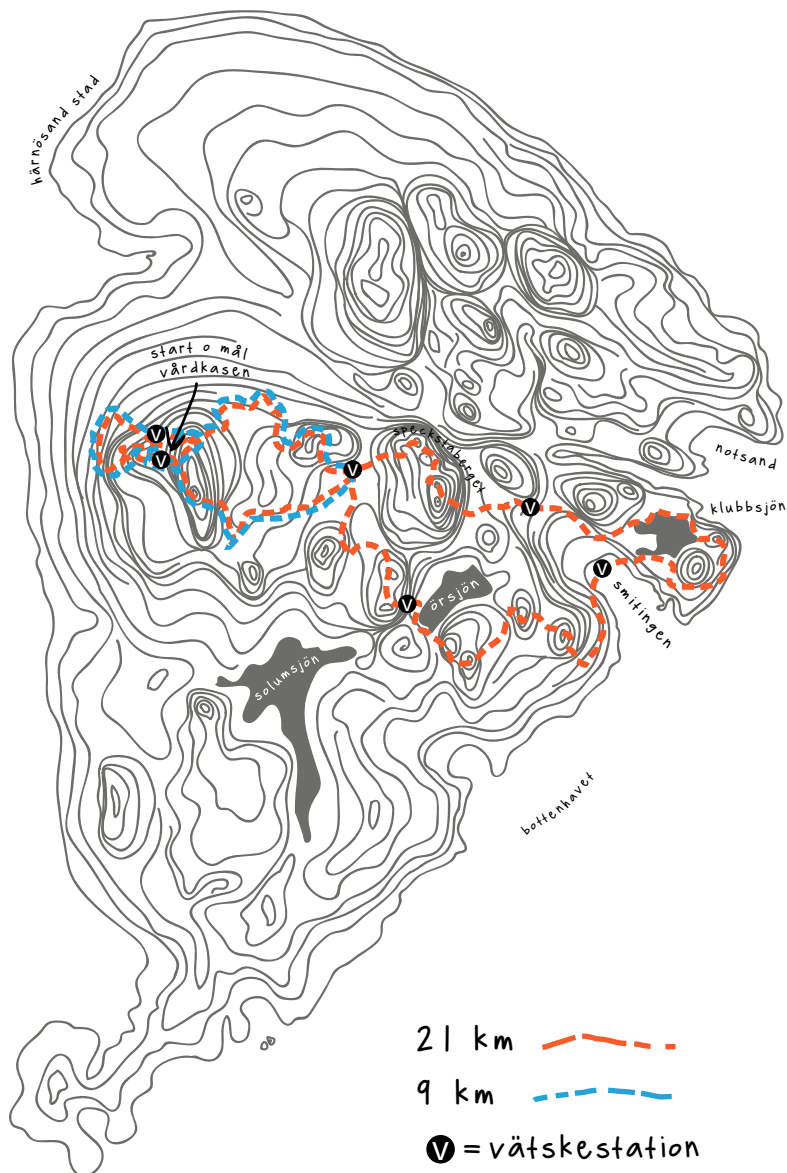
Resultatlista publiceras på tävlingsarenan och efteråt på www.harnotrail.se/start-och-resultat.

Priser

Goodiebag till samtliga deltagare. Medalj till alla som går i mål inom medaljtiden (segertid + 50%). Olika segertider för herrar lång, herrar kort, damer lång, damer kort. Priser till topp tre i dam- respektive herrklass.

Återlämning av chip

Ej återlämnat chip debiteras med 700 kronor.



härnö trail arrangeras av



ÖBACKA
LÖPARKLUBB



www.harnotrail.se
 info@harnotrail.se
 #härnötrail
 070 760 21 51 / 070 268 76 92
 Vårdkasberget / Härnösand