



Tävlings-PM Night Trail Run den 28 oktober 2017

Välkommen till Night Trail Run, loppet för dina sinnen!

I detta PM hittar du allt du behöver veta om du ska springa eller vara publik. Det är över 750 anmälda i år. Kom i god tid!

Arenan

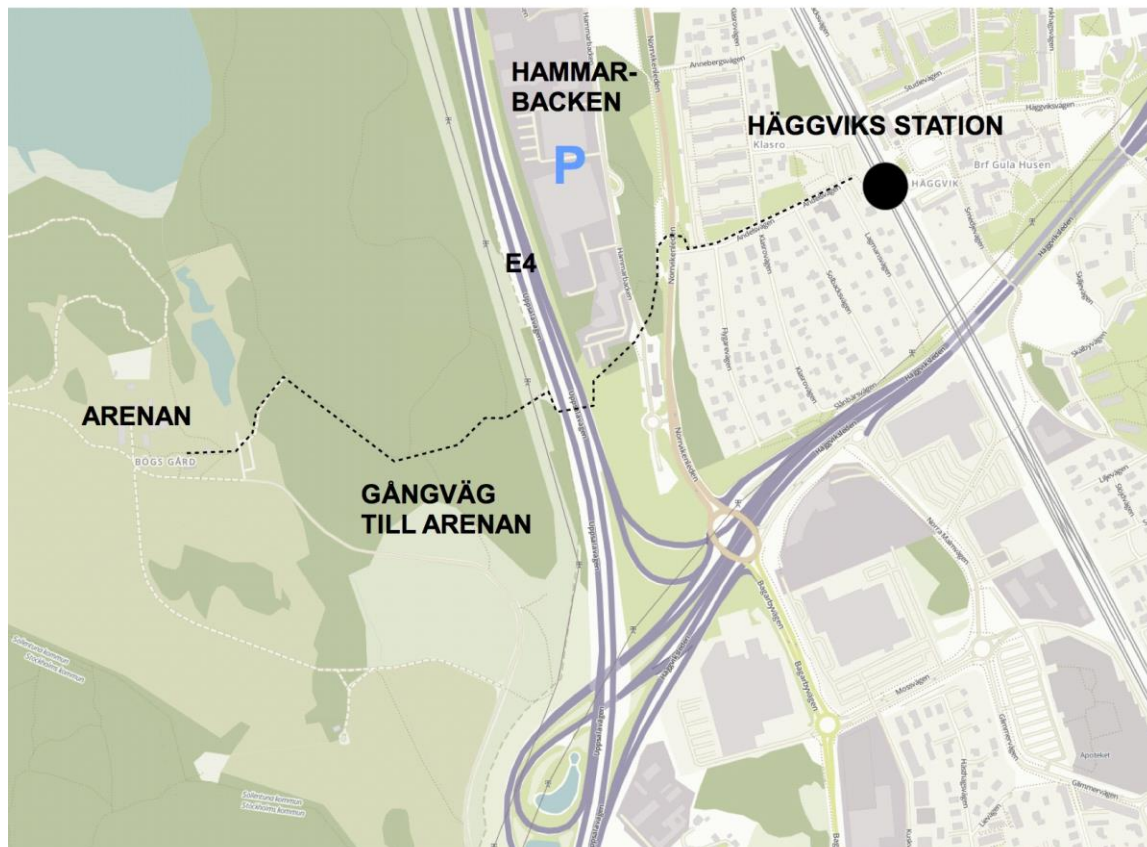
Arenan ligger vid Bögs gård i Sollentuna kommun.

Transport till arenan

Vi rekommenderar dig att åka med SL och sedan promenera till arenan vid Bögs gård. Om du väljer att åka bil, se gärna till att samåka med andra. Det underlättar för alla. För de som vill cykla kommer det att finnas möjligheter att parkera cykeln vid nummerlappsutdelningen.

Till arenan med SL

Närmaste hållplats är Häggviks station på pendeltågslinjerna 36 och 38. Därifrån är det en fin promenad till tävlingen, ca 1,2 km, som vi kommer att märka upp. Se karta nedan.



Till arenan med bil

Beroende på vädret under kommande vecka är det osäkert med parkeringsytor i nära anslutning till arenan.

För de som kommer norrifrån hänvisar vi till Hammarbacken, se karta ovan. För de som kommer söderifrån erbjuds parkering utmed vägarna kring Bogs gård. Här har vi parkeringsvakter som visar dig vägen.

Vi uppdaterar detta PM med utförligare information när det närmar sig helgen.

Vägen under E4:an är avstängd för biltrafik. Ta avfart 172 Turebergs trafikplats och sedan vägen 275 västerut mot Vällingby/Jakobsberg. Sväng sedan av mot industriområdet Akalla N (DN/Expressen tryckeri). Sväng sedan vänster på Esbogatan och följ den norrut.



Nummerlappsutdelning

Nummerlappsutdelningen sker vid entrén till arean direkt i anslutning till parkeringsplatsen vid Bögs gård. För att underlätta utdelningen av nummerlappar ber vi dig att ta reda på ditt startnummer. Det hittar du via denna [länk](#), där listan kompletteras med startnummer den 27 oktober.

Din nummerlapp hämtar du ut mot uppvisande av **id-kort**. Med nummerlappen får du även ditt tidtagningsschip som du fäster på din löparsko. Du får också en klisterlapp som du sätter på den väska som du lämnar in på bag-drop innan starten.

Utdelning av nummerlappar börjar klockan 16:00 på lördagen. Kom i god tid för att undvika köer, vi rekommenderar minst en timme innan start. Du måste ha hämtat ut din nummerlapp senast 17:30.

Efteranmälan

Det går att efteranmäla sig till loppet. Priset är 395 kronor till och med den 22 oktober. Den 23 oktober höjs priset till 450 kronor.

I mån av plats går det att anmäla sig vid nummerlappsutdelningen under tävlingskvällen mellan 16.:00 och 17:00. Du kan betala med kort eller Swish. Antalet startplatser är begränsat till 1000 så anmäl dig så fort som möjligt.

Väskförvaring ("Bag-Drop")

Du kan lämna in din väska vid "bag-drop" innan start, den finns vid startgärdet på väg mot starten. Förvaringen sker på eget ansvar. Tävlingsarrangören ansvarar inte för de värdesaker du lämnar in. Märk väskan med den märkningslapp du får vid nummerlappsutdelningen. Väskan återfås mot uppvisande av nummerlappen.

Obligatorisk utrustning

Pannlampa, nummerlapp och tidtagningschip. Du hämtar ut din nummerlapp och ditt chip, som ska fästas på en sko, när du anländer till arenan.

Du behöver en ordentlig pannlampa, då blir behållningen av tävlingen större. Prova pannlampan i skogen innan tävlingen. Är du osäker, kontakta [Multisportsshopen](#) så kan de hjälpa dig välja en bra lampa.

Tänk på att ladda lampan ordentligt, alternativt ha fräscha batterier. Ta gärna med en liten extra ficklampa som backup i skogen och som går att använda vid arenan och vid promenaden till och från pendeltågsstationen eller parkeringen.

Klädsel

Du bestämmer själv vad som känns bra att springa i, anpassa efter temperatur och väder-förhållanden. Heltäckande klädsel på benen rekommenderas då man passerar många kvistar och grenar i skogen.

Starten

Startlista

Vi publicerar startlistan på vår hemsida www.nighttrailrun.se fredagen den 27 oktober.

Starttid och uppvärmning

Starten går klockan 18.00 i anslutning till arenan. Det tar några minuter att gå från arenan till startgärdet. Vi bjuder på gemensam uppvärmning inför starten, så var gärna på startgärdet vid 17:30.

Startgrupper och startprocedur

Startfältet delas in i fyra olika startgrupper för att sprida ut löparna från start. Du väljer vilken startgrupp själv, enligt de olika kriterierna nedan. Startgrupperna släpps iväg med cirka tre till fyra minuters mellanrum.

Observera att de första tre i mål i respektive klass blir 1:a, 2:a och 3:a (oavsett tid eller startgrupp) och blir pristagare.

Tiden räknas från att du passerar startmattan vid startlinjen och tills du passerar målmattan vid målet. Du väljer startgrupp själv enligt följande:

Startgrupp 1	För dig som är van att springa snabbt i skog eller springer en slät mil med ett tempo på 4-4.30 min/km
Startgrupp 2	För dig som är van att springa i skogen eller springer en slät mil med ett tempo runt 5 min/km.
Startgrupp 3	För dig som har provat på att springa i skogen och som springer med ett tempo runt 6 min/km på platten

Startgrupp 4	För dig som vill ta det lite lugnare och njuta av varje steg på banan
---------------------	---

Av säkerhetsskäl tillåter vi inte start på egen hand i tävlingen efter det att startfältet har sprungit iväg. Kom i tid!

Loppet

Banan

Night Trail Run är ett lopp där upplevelsen av att springa i skogen står i centrum. Räkna inte med att sätta rekord på milen eller halvmilen. Satsa istället på att öppna dina sinnen och njut av känslan att springa i mörkret.

Banan är markerad med blå reflexer. Vid tvära riktningssändringar finns markeringar som visar vägen. Anpassa farten efter terrängen och ha koll på reflexerna. Början och avslutningen av banan är gemensam för 5- och 10-kilometerslöparna.

Det finns partier med löpning i obanad terräng och däremellan löpning längs stigar och stråk.

På berghällar och på spängerna i slutet av banan kan det vara halt. Anpassa din fart därefter.

Det är trångt på sina ställen i spåret och på några ställen är det lättare att passera löpare. Håll till höger i spåret och passera löpare på den vänstra sidan, det underlättar.

Visa hänsyn, vi är alla här för att få en skön upplevelse!

Längs med banan finns funktionärer som hjälper till. Vi har också funktionärer som springer med i loppet och som kan assistera vid behov. Funktionärerna har gula träningsvästar.

Längst bak i startfältet finns patruller som följer efter sista löparna och ser till att alla kommer tillbaka.

Tidtagning

Tidtagning sker med ett engångschip som fästs på skon. Chipet sitter fast på din nummer-lapp. Se instruktion på baksidan av nummerlappen.

Maxtid

Maxtiden för samtliga löpare är två (2) timmar.

Brutet lopp

Om du av någon anledning måste bryta loppet är det viktigt att du kommer till målet så att vi vet att du är tillbaka.

Arrangören har en nödtelefon som du kan använda vid problem under loppet, telefon 070-531 17 26 (Göran Forsell).

Vid akuta problem, larma själv och ring 112 samt informera tävlingsledningens nödtelefon.

Målgång

Målgång sker när du passerar mållinjen, där finns även mattan som läser av ditt tidtagnings-chip. Efter målgången får du en "medalj", den har förstås en lite annorlunda utformning anpassat till den här speciella typen av lopp.

Vätska

Vätska finns efter målgång. På 10-kilometersbanan finns vätska efter ungefär 6 kilometer. Vår sponsor NOCCO bidrar med sportdryck.

Sjukvård

Det finns sjukvårdskunnig personal som kan hjälpa till vid behov. Du hittar dem på arenan, vid huset bakom målet.

Resultat

Resultat publiceras fortlöpande under kvällen på denna länk:

<http://results.neptron.se/events/nighttrailrun2017/>

Prisutdelning

Prisutdelning sker cirka klockan 19:15 och annonseras av speakern. De tre bästa i varje klass får pris.

Tävlingsklasserna är:

Damer 5 kilometer

Damer 10 kilometer

Herrar 5 kilometer

Herrar 10 kilometer

Vi kommer också att lotta ut priser via nummerlapparna bland de löpare som finns på arenan. Ett bra skäl att stanna kvar och heja fram de andra löparna som kommer i mål!

Priserna kommer från Multisportshopen, MILA och Attunda OK. Stort tack för det!

Dusch

Det finns ingen möjlighet till dusch på arenan. Tänk på att ta med dig extra ombyte så att du får på dig torra och varma kläder efter loppet. Det blir kallt på kvällen.

Toaletter

Toaletter finns uppställda i anslutning till arenan vid startgårdets södra del. Det finns även några toaletter i närheten av nummerlappsutlämning.

Service

På arenan finns en servering med varma drycker, grillkorv och annat gott. Vi har ett rappt speakerteam som underhåller publiken, i väntan på löparna, med uppsnack och musik.

Publik

Som publik följer du enklast loppet från arenan. Du kan gå och se den maffiga starten för att sedan vänta på löparna vid målet.

Överlåtelse av startplats

Om du blir sjuk, eller av annan anledning inte kan delta, kan du överlåta din startplats till en annan person, enligt följande:

Längden kan inte ändras. Däremot kan man byta mellan dam- och herrklass.

Ändringen måste meddelas till arrangören i god tid via e-post och allra senast klockan 17:00 på arenan.

Vid ändring behöver du uppge den nya löparens mobilnummer och e-postadress.

Försäkring

Du springer på egen risk och behöver därför se till att du har en egen olycksfallsförsäkring.

Övrigt

Är det någon information du saknar? Skicka ett mail till nighttrailrun@gmail.com.

#nighttrailrun

Tagga bilderna du tar i samband med tävlingen med #nighttrailrun så fångar vår webbsajt upp dem. Delad glädje är dubbel glädje. Vi taggar våra bilder under tävlingskvällen och dessutom belönas bästa löparbilden med ett pris från ICA Nära Järvastaden.

Välkommen till Night Trail Run!



ICA Nära Järvastaden