

Til deltagere i Salomon Hammer Trail Winter Edition 2020

Info til Salomon Hammer Trail Winter Edition den 25. januar 2020

Herunder vil du kunne finde diverse information om Salomon Hammer Trail.

Starttidspunkter

- 50 miles – kl. 06.00
- 65 km – kl. 8.00
- Marathon (43 km) – kl. 10.00
- 10,5 km – kl. 11.00 Start fra Hammerhavnen, kørsel fra Domen til Hammerhavnen 1/2 timer før start
- Walk 10,5 km – kl. 11.00 Start fra Hammerhavnen, kørsel fra Domen til Hammerhavnen 1/2 timer før start
- 1/2 marathon (21,75 km) – kl. 12.00

Obligatorisk sikkerhedsudstyr på 50 miles, 65 km, marathon (43 km) og 1/2 marathon (21,75 km)

Der vil være kontrol af udstyr kort før start og der vil være stikprøvekontrol under hele løbet. Mangel af obligatorisk udstyr vil medføre tidstraf.

Pandelampe må gerne ligges i depotet når den ikke benyttes. Der vil være kontrol af obligatorisk udstyr kort før start. Mangel af obligatorisk udstyr vil medføre udelukkelse.

- Vædskebælte/Camelback med kapacitet på 1 liter (ex. 2x500ml)
- Pandelampe (Dog undtagen ½ marathon) **OBS! Det bliver mørkt kl. 16.30**
- Plaster 5 stk./bandage 4 m
- Drikke/suppe-kop, der serveres kun drikke/suppe i medbragt kop
- Fløjte
- Survivalblanket/alufolie
- Mobiltelefon

Tidsgrænser og cutoff's

50 miles - dette er passagetider i hoveddepot

1. omgang – 3,5 timer
2. omgang - 7 timer
3. omgang - 11 timer
4. omgang og mål 15 timer

Der gives bæltespænde til de løbere der afslutter 50 miles under 11 timer og 15 min. Kvinder på 12 timer og 30 min.

65 km

1. omgang - 3,5 time
2. omgang – 7 timer
3. omgang og mål 11 timer **(vær obs! På det bliver mørkt kl. 16.30)**

Marathon

1. omgang - 3,5 time
2. omgang og mål 8 timer (vær obs! På det bliver mørkt kl. 16.30)

½ marathon

1. omgang og mål 4 timer

10,5 km

Ingen

Rute

50 miles: 4 runder

65 km: 3 runder

Marathon: 2 runder

½ marathon: 1 runde

10,5 km: start på Hammerhavnen

1 runde vil være på ca. 21,75 km i meget kuperet terræn, ingen vandhuller og et minimum af asfalt. Der løbes på stier og små grusveje.

Ved passage af asfalter skal færdselsloven overholdes. Ved start/mål skal fodgængerovergang benyttes.

Afhentning af startnumre

Startnummer og chip skal senest afhentes 1/2 time før start. Der kan også afhentes startnumre fredag mellem kl. 17-20.30 i Domen i Allinge.

Depot

Der vil være 2 depoter på ruten. Et i målområdet ved Domen og et på Hammerhavnen 11 km ude på ruten.

Måldepotet: Coca-cola, vand, kaffe, te, varm cacao, saft, energidrik, appelsiner, bananer, chips, peanuts, slik, chokolade, sandwich, suppe, varm mad, pommefrites mm.

Hammerhavnen: Coca-cola, vand, saft, energidrik, chips, peanuts

Det er kun muligt at ligge egenforplejning i hoveddepotet ved start/mål.

Præmieoverrækkelse

Der vil være præmieoverrækkelse fra kl. 14.30.

BYOU – Bring Your Own Use

Vi vil gerne være med til at nedsætte forbruget af engangsemballage derfor BYOU. Løberne har i flere år selv skulle medbringe suppekop mm under selve løbet, nu skal løberne også selv medbringe kop/krus, tallerken og bestik til efter løbet hvor der vil være pasta og kødsovs. Tag godt imod vores nye initiativ. Så husk det nu.

Diverse

Alle løbere vil få et armbånd på som skal bæres under hele løbet. Der bliver ikke udleveret noget forplejning uden armbånd.

Det er muligt for supportere at købe mad og drikke mm.

Det er muligt at få fyldt sin camelbag/væskeblære før start.

Løberne må kun få hjælp i hoveddepotet ved Domen.

Der må gerne løbes med musik i ørene, men husk at nyde naturen.

Husk at lukke lågerne I skal igennem.

Ruten er opmålt flere gange med SUUNTO AMBIT PEAK og er 21,75 km og 730 hm+

Det er muligt at lægge en dropbag i hoveddepotet. Vi henstiller til at al bagage bliver i bilen ellers kan det ligges i en lukket trailer ved start. .

Bad

Der er mulighed for bad på Kongeskærskolen.

På ruten er der toiletter på Hammerhavnen. (100 meter fra løbsruten)

Hjælp andre der er presset ude på ruten, det kan være dig lidt senere. Hep på dem du passerer på din vej.

Transport

Bus forbindelse - se mere www.bat.dk

Taxa – DanTaxa 70 25 25 25

Opmærkning

Ruten er mærket op med rød/hvide strimler og orange flag, og der er max 150 m. mellem hver afmærkning, så hvis du ikke ser en strimmel/flag inden for ca. 300-400 m, så er du uden for ruten. Der vil være reflekser og skilte og pile hvor I skal dreje. Vi vil sætte strimlerne lavt og der vil være små flag på de åbne stykker.

Vi kører livedækning fra løbet på Facebook -Salomon Hammer Trail

Hvor er start/mål

Domen, Strandvejen 1, 3770 Allinge. Lige overfor Bornholms Kultur & idrætscenter

Parkering biler

Der kan parkeres ved Bornholms Kultur & idrætscenter og ved Allinge Røgeri og benyt stien forbi Kampeløkke havn hen til domen, ca. 200 meter.

Overnatning

Lyngholt Familiecamping <https://www.lyngholt-camping.dk/>

Nordly i Sandvig <http://www.nordlybornholm.dk/>

Pension Slægtsgården <https://www.slaegtsgaarden.dk>

Der er åbent på Restaurant "Det gamle Posthus" i Allinge hele weekenden. Der er 10% på a la carte menuen fredag og lørdag ved forudbestilling. Sig at du løber Salomon hammer trail winter edition. <http://www.detgamleposthusallinge.dk/>

Kontakt:

lob@tejnif.dk

Lene Møller +45 6154 9123 efter kl. 16