



Til deltagere i Salomon Hammer Trail 2019
In English see below

INFO TIL SALOMON HAMMER TRAIL

Herunder finder du diverse information om Salomon Hammer Trail.

Start- og målområde

Græsplænen ved Hammersø, Sænevej, Sandvig, 3770 Allinge

Transport og parkering

Parkering på Hammerhavnen eller ved Hammersø

Bus: www.bat.dk

Taxi 56 95 23 01

Starttidspunkter

- 100 miles/100 miles stafet - kl. 08.00 den 10. maj
- 17 km - kl. 17.00 den 10. maj
- 8 km motionsløb den 10. maj kl. 17.30
- 25 km - kl. 18.00 den 10. maj
- 50 miles - kl. 00.00 den 11. maj
- 50 km - kl. 6.00 den 11. maj
- 25 km - kl. 10.00 den 11. maj
- 1 km børneløb den 11. maj kl. 10.30 (gratis)

Startnumre og chip

Skal afhentes i startområdet senest 1 time før start. Kan afhentes torsdag den 9. maj kl. 17-20 og fredag fra kl. 7.

Startnummer skal sidde foran på bryst/mave eller lår. Startnummer må ikke afdækkes eller bøjes pga chippen.

Obligatorisk sikkerhedsudstyr (100 miles + stafet, 50 miles, 50 km og 25 km)

- Væskebælte/rygsæk med kapacitet til minimum 1 liter væske
- Pandelampe (50 og 100 miles samt 25 km fredag)
- Plaster 5 stk.
- Bandage 3 m
- Drikke/folde-kop. Der serveres kun drikke i medbragt kop
- Fløjte
- Kasket/buff
- Mobiltelefon
- Survival blanket/alufolie

Rute og opmærkning

Ruten er opmålt flere gange med Suunto Ambit Peak og består af runder på 26 km med 1.050 hm+.

50 og 100 miles løbere skal starte med en prolog.

Der løbes i meget kuperet terræn på stier og små grusveje, og på et minimum af asfalt.

Ruten er mærket op med strimler og orange flag. Der er skilte, pile eller flag hvor I skal dreje. Der er max 200 m. mellem hver afmærkning. Hvis du ikke ser en strimmel inden for ca. 200-300 m, er du uden for ruten.

Der løbes modsat retning for hver runde, dog ikke prologen.

Tidsgrænser og cutoff's

100 miles

1. omgang 30 min – prolog
2. omgang 5 timer 45 min
3. omgang 11 timer
4. omgang 16 timer 15 min
5. omgang 21 timer 30 min
6. omgang 26 timer 45 min
7. omgang og mål 32 timer

50 miles

1. omgang 30 min – prolog
2. omgang 5 timer 40 min
3. omgang 10 timer 50 min
4. omgang og mål 16 timer

52 km

1. omgang 5 timer
2. omgang og mål 11 timer

26 km

1. omgang og mål 6 timer

Der dispenseres ikke for tidsgrænserne. Overholdes de ikke, er man udgået.

Bæltespænde

Der gives bæltespænde til de løbere der afslutter:

100 miles: Mænd under 29 timer. Kvinder under 32 timer

50 miles: Mænd under 12 timer. Kvinder 13 timer

Depot og forplejning

Alle løbere vil få et armbånd udleveret sammen med startnummeret. Dette skal bæres under hele løbet. Der bliver ikke udleveret forplejning uden armbånd og forplejningen kan tidligst benyttes en time før start på egen distance.

Det er muligt at fylde sin rygsæk/væskeblære med vand før start, og der er 2 depoter på ruten:

Hoveddepot på græsplænen ved Hammersø:

Coca-cola, energi, kakao, vand, kaffe, te, saft

Chips, peanuts, suppe, slik, chokolade, banan, appelsin, nødder, sandwich, vafler, pomfrits

Det er muligt at lægge egen forplejning i hoveddepotet.

Løberne må kun få hjælp i hoveddepotet og supportere skal tage meget hensyn til de andre løbere der er i depot.

Væskedepot ved Vang Granitbrud:

Vand, energi, coca-cola, the, kaffe, chips, peanuts

Øvrig forplejning

Til 100 miles løberne vil der være sandwich fredag til frokost/eftermiddag og varm mad fredag aften og nat

Til 50 og 100 miles løberne vil der være morgenmad fra kl. 6.00 lørdag morgen.

Der er grill og salat til alle løbere lørdag eftermiddag. Kan købes til supportere for 100 kr. for voksne og 50 kr. for børn. Købes ved afhentning af startnummer.

Supporter

Mad og drikke kan købes i depotet.

Præmieoverrækkelse til nr. 1-2-3

Fredag:

8 km kl. 20.15

17 km kl. 20.30

25 km kl. 21.30

Lørdag:

100 miles kl. 13.30

50 miles kl. 13.45

50 km kl. 14.00

25 km kl. 14.15

Bagageopbevaring

Der er mulighed for bagageopbevaring i den ene ende af depotteltet.

Toilet og bad

Der vil være en toiletvogn i stævneområdet. Endvidere er der et toilet og mulighed for bad på Hammerhavnen mod betaling. Kontakt kiosken på Hammerhavnen.

På ruten er der toiletter på Vang havn og på Hammerhavnen. Begge steder vil man også kunne påfylde sin væskedunk. Husk væske nok til Hammerknuden på sidste omgang.

Livedækning

Der vil køre livedækning på vores Facebookside under begivenhed Salomon Hammer Trail begge dage. Her finder du også link til resultaterne.

Husk også

Læs øvrige regler og tidsstraf på vores hjemmeside.

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

Luk lågerne du skal igennem, så får og kører ikke løber ud af indhegningerne.

Kontakt:

lob@tejnif.dk

Lene Møller - 6154 9123 efter kl. 16

Jakob Vestergaard - 21844850 efter kl. 16

Kim Rasmussen - 4216 8689 efter kl. 16



INFO FOR HAMMER SALOMON TRAIL

The start and finish area

The lawn at Hammersø, Sænevej, Sandvig, 3770 Allinge

Transportation and Parking

Parking on Hammerharbor or Hammerlake

Bus: Route 2. See www.bat.dk

Taxi 56 95 23 01

Start Times

100 miles - at 08.00 10 of May

17k - at 17.00 10 of May

8k fun run – at 17.30 10 at May

25k - at 18.00 10 of May

50 miles - at 00.00 11 of May

50k - at 6.00 11 of May

25k - at 10.00 11 of May

1k children's race at 10.30 11 of May (free)

Starting numbers and chip

Must be picked up at the starting area at least 1 hour before the start. Can be picked up Thursday, 9 of May at 17-20 & Friday 10 of May from 07.00

Startnumber on front.

Start number must not be covered or bent.

Mandatory safety equipment (100 miles, 50 miles, 50k and 25k)

- Liquid Belt / backpack with a capacity of at least 1 liter of liquid
- Head torch (only 50 and 100 miles, and 25k Friday)
- Plasters 5 pcs.
- Bandage 3 m
- Drink / soup cup. It only serves in cup
- Flute
- Cap / buff
- Mobile
- Survival blanket

Route and markup

The route is measured several times with Suunto Ambit Peak and consists of rounds of 26 km at 1.050 hm +.

50 and 100 miles runners must start with a prologue.

The race is in run in very hilly terrain on trails and dirt tracks and at a minimum of asphalt.

The route is marked with strips and orange flags of reflective at night. There are signs, where to turn. There are max 200 m. Between each marking. If you do not see a strip within approximately 200-300 m, you are off the route.

There traversed the opposite direction for each round, not prologue.

Cutoff's

100 miles

1. lap 30 min – prolog
2. lap 5 hours 45 min
3. lap 11 hours
4. lap 16 hours 15 min
5. lap 21 hours 30 min
6. lap 26 hours 45 min
7. lap and target 32 hours

50 miles

1. lap 30 min – prolog
2. lap 5 hours 40 min
3. lap 10 hours 50 min
4. lap and target 16 hours

52 km

1. lap 5 hours
2. lap and target 11 hours

26 km

1. lap and target 6 timer

There is no dispensed for time limits.

Belt Buckle

There given belt buckle to the runners who finish:

100 miles: Men under 29 hours. Women less than 32 hours

50 miles: Men under 12 hours. Women 13.

Depot and catering

All runners will get a bracelet issued with the starting number. This should be worn throughout the race. There will not be handed catering without bracelet.

It is possible to fill his backpack / water bladder with water before the start, and there are 2 depots on the route:

Main Depot lawn by Hammersø:

Coca-cola, energy, cocoa, water, coffee, tea

Chips, peanuts, soup, candy, chocolate, banana, orange, sandwich

It is possible to put self-catering in the main depot.

The runners can only help in the head depot and supporters must take much account of the other runners who are in custody. Only registered supporters can access the depot area.

Liquid Depot at Vang Granitbrud:

Water, energy, coca-cola, tea, coffee, chips, peanuts

Other catering

To 100 miles the runners there will be sandwiches Friday for lunch / afternoon and hot food on Friday evening and night

For 50 and 100 miles the runners will be breakfast yet. 6:00 Saturday morning.

There are barbecue and salad for all runners Saturday afternoon. Available for dependents for 100 kr. For adults and 50 kr. For children.

Prize giving for no. 1-2-3

Friday:

Friday:

8k at 20.15

17k at 20.30

25k at 21.30

Lørdag:

100 miles at 13.30

50 miles at 13.45

50k at 14.00

25k at 14.15

Luggage Storage

All runners have luggage storage at one end of the depot tent.

Toilet and shower

There will be a public toilet in the assembly area. Furthermore, there is toilet and in the shower at Hammer harbor.

On the route there are toilets on Vang's docklands as well as Hammer harbor. All sites will also be able to fill his fluid container.

Live coverage

It will run live coverage on our Facebook Page: Salomon Hammer Trail both days. Here you will also link to the results.

Remember

Read other rules and time penalty on our website.

Help others who are squeezed out on the route. It may be a little later. Cheer on those you pass on your way.

Close the doors you have to go through, as sheep and cows do not run out of fences.

Contact:

lob@tejnif.dk

Lene Møller - 6154 9123

Jakob Vestergaard - 21844850

Kim Rasmussen - 4216 8689