

SALOMON

Salomon Hammer Trail winter 2023

Starttidspunkter

50 miles/ 84 km – kl. 06.00

63 km – kl. 8.00

DM Lang trail – kl. 8.00

Marathon – kl. 10.00

21,1 km walk – kl. 10.00

10,5 km – kl. 11.00

10,5 km walk – kl. 11.00

1/2 marathon – kl. 12.00

O-løb

Ultra orientering 40 km – kl. 9.00

Ultra orientering 25 km – kl. 9.00

Ultra orientering 15 km – kl. 9.00

Obligatorisk sikkerhedsudstyr på 50 miles, 65 km, DM lang trail, marathon og 1/2 marathon

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

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)
- Plaster 5 stk./bandage 3 m
- Drikke/suppe-kop, der serveres kun drikke/suppe i medbragt kop
- Fløjte
- Survivalblanket/alufolie
- Mobiltelefon

50 miles og 63 km (det bliver mørkt kl. 16.30)

Pandelampe i god kvalitet min 200 lumen. Må gerne ligges i depot når den ikke bruges.

Marathon

Vær OBS! på det bliver mørkt kl. 16.30

Tidsgrænser og cutoffs

I tilfælde af meget sne og is vil tidsgrænser og cutoff blive flyttet

50 miles / 84 km

1. omgang 21 km 4 timer

2. omgang 42 km 8 timer

3. omgang 63 km 12 timer

4. omgang og mål 16 timer

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

63 km og DM lang trail

1. omgang 21 km 4 timer
2. omgang 42 km 8 timer
3. omgang og mål 12 timer

Marathon

1. omgang 21 km 4 time
2. omgang og mål 8 timer

1/2 marathon

1. omgang 21 km og mål 5 timer

21 km walk

1. omgang 21 km og mål 6,5 timer

10,5 km – walk 10,5 km

Ingen cutoff - Husk drikkekop!!

Ved passage af asfaltvej skal færdselsloven overholdes.

Ændring af distance

Der kan ændres distance frem til den 20. januar. Brug venligst "ret din tilmelding" nederst i bunden.

Afhentning af startnumre

Startnummer og chip skal senest afhentes 1/2 time før start. Der kan også afhentes startnumre fredag mellem kl. 17-20 i Brohuset ved Hammershus.

Depot

Der vil være 2 depoter på ruten. Et i målområdet ved Brohuset og et ved Hammershus, 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, pommesfrites mm.

Hammershus: Coca-cola, vand, energidrik, chips, peanuts (**Det er selvsupportet fra kl. 6.00-8.30 og 15.30 til luk**)

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

DM Lang Trail 2023

Der afvikles Danmarksmesterskaberne i lang trail på 63 km distancen. Der konkurreres i senior og master.

Det er tilladt at bruge stave, der skal dog vises hensyn i sporet.

Husk sidste tilmelding til DM der den 20. januar kl. 21.0.0.

Præmieoverrækkelse

Der vil være præmieoverrækkelse fra kl. 14.30 når de 3 første løbere er kommet i mål.

Diverse

Vi henstiller til at man giver plads til løbere der vil overhale i sporet. Hold til højre når de kommer flyvende bagfra 😊

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 Brohuset.

Husk at lukke lågerne I skal igennem.

Ruten er opmålt flere gange med Garmin og er 21,3 km og 900 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.

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

Bad/toilet

Der er ikke mulighed for bad.

På ruten er der toiletter i målområdet, på Hammerhavnen (100 meter fra løbsruten), og efter 4,5 km fra start.

Transport

Bus forbindelse - se mere www.bat.dk

Taxa – DanTaxi 48 48 48 48

Opmærkning

Ruten er mærket op med orange flag, og der er max 150 m. mellem hver afmærkning, så hvis du ikke ser et 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 kører livedækning fra løbet på Facebook -Salomon Hammer Trail

Hvor er start/mål

Bus holdepladsen ved Brohuset. Brohuset, Slotslyngvej 9, 3770 Allinge.

Parkering biler

Der kan parkeres på p-pladsen ca. 200 meter fra start/mål

Kontakt

lob@tejnif.dk