

# **SALOMON**

## Salomon Hammer Trail winter 2024

### **Starttidspunkter**

50 miles/ 82 km – kl. 6.00

63 km – kl. 8.00

Marathon – kl. 9.45

21,1 km walk – kl. 10.00

10 km – kl. 11.00

10 km walk – kl. 11.00

1/2 marathon – kl. 12.15

### **O-løb**

Ultra orientering 36 km – kl. 9.00

Ultra orientering 24 km – kl. 9.00

Ultra orientering 15 km – kl. 9.00

### **Obligatorisk sikkerhedsudstyr på 50 miles, 63 km, 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.

- 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, 63 km og marathon (det bliver mørkt kl. 16.30)**

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

### **Tidsgrænser og cutoffs**

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

### **50 miles / 82 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 12 timer og 30 min. Kvinder på 13 timer og 30 min.

### **63 km**

1. omgang 21 km 4 timer

2. omgang 42 km 8 timer

3. omgang og mål 12 timer

## **Marathon**

Prolog

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

## **1/2 marathon**

Prolog

1. omgang 21 km og mål 5 timer

## **21 km walk**

Prolog

1. omgang 21 km og mål 6,5 timer

## **10 km – walk 10 km**

Prolog

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 i din tilmelding.

## **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 efter 9 km på ruten.

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

Depot på rute: Coca-cola, vand, energidrik, chips, peanuts (**Det er selvsupport**)

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

## **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. inde i Brohuset.

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 20,6 km og 860 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

**Transport**

Bus forbindelse - se mere [www.bat.dk](http://www.bat.dk)

Taxa – DanTaxi 48 48 48 48

**Opmærkning**

Ruten er mærket op med orange flag, og der er max 100 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 live-dækning 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](mailto:lob@tejnif.dk)