

Til deltagere i Salomon Hammer Trail 2024
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

Ruten og GPX fil

Du kan finde GPX filen på hammertrail.dk

Transport og parkering

Parkering på Hammerhavnen eller ved Hammersø

Bus: www.bat.dk

Taxi 56 95 23 01

Starttidspunkt lørdag den 4. maj

- 50 miles – kl. 04.30
- 50 km – kl. 07.00
- Golden Trail 25 km / Danske mesterskaber kort trail – kl. 11.45
- 17 km – kl. 12.15
- 8 km – kl. 12.30
- Walk 25 km – kl. 8.00
- Walk 17 km – kl. 10.30
- Walk 8 km – kl. 11.30
- 1 km børneløb – kl. 10.45 (gratis)

Startnumre

Kan afhentes fredag den 3. maj kl. 16-20 eller og lørdag fra kl. 06.00

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

Obligatorisk sikkerhedsudstyr - 50 miles, 50 km og Golden trail, 25 km og 25 km walk.

- Væskebælte/rygsæk med kapacitet til minimum 1 liter væske
- Bandage 3 m
- Drikke/folde-kop. Der serveres kun drikke i medbragt kop
- Fløjte
- Mobiltelefon
- Survival blanket/alufolie

Ved alle andre distancer skal der medbringes drikke/foldekop. Der serveres kun drikke i medbragt kop. OBS! 17 km skal huske kop

Rute og opmærkning

Ruten er opmålt flere gange med Garmin Fenix 7x og består af runder på 26 km med 1.000 hm+. 50 miles løbere skal starte med en prolog, som er rundt om Hammersø.

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, dog undtagen prolog på 50 miles.

Tidsgrænser og cutoff's

50 miles kl. 04.30

Prolog 2 km (rundt om Hammersø)

1. omgang 28 km 5 timer
2. omgang 54 km 10 timer
3. omgang 80 km 15 timer

Bæltespænde 50 miles

Mænd under 12 timer 30 min.

Kvinder 13 timer 30 min.

52 km kl. 7.00

1. omgang 26 km 5 timer
2. omgang 52 km 10 timer

26 km Golden Trail/DM

1. omgang 26 km 6 timer

Øvrige distancer skal være i mål inden kl. 18.00

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

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, sandwich, 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 Jons Kapel

Vand, energi, coca-cola, chips, peanuts

Øvrig forplejning

Der er grill og salat til alle løbere lørdag eftermiddag. Kan købes til supportere for 125 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

Der vil være præmieoverrækkelse når 1-2-3 pladsen er kommet i mål på de forskellige distancer

Bagageopbevaring

Der er mulighed for bagageopbevaring i trailer.

Toilet og bad

Der vil være en toiletvogn i stævneområdet.

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

Livedækning

Løberne vil kunne følges på Sportstiming når de har passeret målområdet. Her vises også resultater.

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. Hold til højre når der kommer løbere bagfra.

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 grass field at Hammersø, Sænevej, Sandvig, 3770 Allinge

Route and track GPX file

You can find the GPX file here hammertrail.dk

Transportation and Parking

Parking at Hammerhavn or Hammersø

Bus: Route 2. See www.bat.dk

Taxi 56 95 23 01

Start time Saturday 4 May

- 50 miles – at 04.30
- 52 km – at 07.00
- Golden Trail 26 km / Danish Championships short trail – at 11.45
- 17 km – at 12.15
- 8 km – at 12.30 p.m
- Walk 26 km – at 8:00 a.m
- Walk 17 km – at 10.30 am
- Walk 8 km – at 11.30 am
- 1 km children's run – at 10.45 (free)

Starting numbers

Can be collected on Friday 3 May at 16-20 and on Saturday from 06.00

Start number must be on the front of the chest/stomach or thigh. Start number must not be covered or bent.

Mandatory safety equipment - 50 miles, 50 km and Golden trail, 25 km and 25 km walk.

- Fluid belt/backpack with a capacity for at least 1 liter of fluid
- Bandage 3 m
- Drinking/folding cup. Drinks are only served in your own cups
- Whistle
- Mobile phone
- Survival blanket/aluminum foil

For all other distances, you must bring a drink/folding cup. Drinks are only served in your own cups.

Route and marking

The route has been measured several times with the Garmin Fenix 7x and consists of rounds of 26 km with 1,000 hm+. 50 mile runners must start with a prologue, which is around Hammersø.

There is running in very hilly terrain on paths and small dirt roads, and on a minimum of asphalt.

The route is marked with strips and orange flags. There are signs, arrows or flags where you have to turn. There is a maximum of 200 m between each marking. If you do not see a strip within approx. 200-300 m, you are off the route, however, except for the prologue of 50 miles.

Time limits and cutoffs

50 miles at 04.30

Prologue 2 km (around Hammersø)

1st round 28 km 5 hours

2nd round 54 km 10 hours

3rd round 80 km 15 hours

Belt buckle 50 miles

Men under 12 hours 30 min.

Women 13 hours 30 min.

52 km at 7.00

1st lap 26 km 5 hours

2nd round 52 km 10 hours

26 km Golden Trail/DM

1st round 26 km 6 hours

Other distances must be finished before 18.00

Time limits are not waived. If they are not complied with, you are excluded.

Storage and catering

All runners will be given a wristband with the start number. This must be worn throughout the race. Meals will not be provided without a wristband and the meals can be used no earlier than one hour before the start of your own distance.

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

Main depot on the grass field at Hammersø:

Coca-cola, energy, cocoa, water, coffee, tea, juice, chips, peanuts, soup, candy, chocolate, banana, orange, sandwich, french fries

It is possible to put your own food in the main depot.

The runners may only get help in the main depot and supporters must take great care of the other runners who are in the depot.

Drinks depot at Jon's Chapel

Water, energy, coca-cola, chips, peanuts

Other catering

There is a barbecue and salad for all runners on Saturday afternoon. Can be purchased for supporters for DKK 125 for adults and DKK 50 for children. Purchased upon collection of start number.

Supports

Food and drink can be bought in the depot.

Prize presentation for no. 1-2-3

There will be a prize presentation when the 1-2-3 places have reached the finish line for the various distances.

Luggage storage

There is the option of luggage storage in the trailer.

Toilet and bath

There will be a toilet van in the event area. There are toilets on the route at Vang havn. Here you will also be able to fill up your liquid tank. Remember enough fluid for the Hammerknot on the last lap.

Live coverage

The runners will be able to follow on Sportstiming when they have passed the finish area. Results are also shown here.

Remember

Read other rules and time penalties on our website.

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

Close the gates you have to go through so that sheep and cows don't run out of the enclosures.

Contact:

lob@tejnif.dk

Lene Møller - +45 61 54 91 23

Jakob Vestergaard - +45 21 84 48 50

Kim Rasmussen - +45 42 16 86 89