



## Til deltagere i Salomon Hammer Trail Winter Edition 2018

Info til Salomon Hammer Trail Winter Edition den 27. januar 2018

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

### Starttidspunkter

- 50 miles - kl. 06.00
- 50 km - kl. 8.30. Start fra Hammersø, kørsel fra Domen til Hammersø 1/2 timer før start.
- Marathon - kl. 10.00
- ½ marathon - kl. 12.00
- 10 km - kl. 13.00. Start fra Hammersø, kørsel fra Domen til Hammersø 1/2 timer før start.

### Obligatorisk sikkerhedsudstyr - 50 miles, 50 km, marathon og ½marathon

Pandelampe må gerne ligges i depotet når den ikke benyttes. Der vil være stikprøvekontrol af obligatorisk udstyr under hele løbet. Mangel af obligatorisk udstyr vil medføre tidstraf.

- Vædskebælte/Camelback med kapacitet på 1 liter
- Pandelampe (Kun ved 50 miles) OBS! Det bliver mørket kl. 16
- Plaster 5 stk./bandage 5 m
- Drikke/suppe-kop, der serveres kun drikke/suppe i medbragt kop
- Fløjte
- Survival blanket/alufolie
- Mobil telefon

### 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.

#### 50 km

1. omgang - 1,5 time
2. omgang - 5 timer
3. omgang og mål 9 timer (vær obs! På det bliver mørkt kl. 16)

#### Marathon

1. omgang - 3,5 time
2. omgang og mål 8 timer (vær obs! På det bliver mørkt kl. 16)

## **½ marathon**

1. omgang og mål 4 timer

## **10 km**

1. omgang og mål 2 timer

## **Rute**

50 miles: 4 runder

50 km: 3 runder, start på Hammerhavnen

Marathon: prolog + 2 runder

½ marathon: prolog + 1 runde

10 km: start på Hammerhavnen

1 runde vil være på ca. 20,3 km i meget kuperet terræn, ingen vandhuller og et minimum af asfalt. Der løbes på stier og små grusveje.

## **Afhentning af startnumre**

Startnummer og chip skal senest afhentes 1/2 time før start. Der kan også afhentes startnumre fredag mellem kl. 18-20.30 i Domen i Allinge.

## **Depot**

Der vil være 2 depoter på ruten. Et i målområdet ved Domen og et på Hammerhavnen 10 km ude på ruten.

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

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

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

## **Præmieoverrækkelse**

Der vil løbende være præmieoverrækkelse efter 3. løbere er kommet i mål på hver distance.

## **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 3 og er 20,25 km og 820 hm+

Det er muligt at lægge en dropbag i hoveddepotet.

Der er mulighed for omklædning og bad i Bornholms Kultur & idrætscenter (Nordlandshallen) som ligger lige overfor Domen. Husk at tage skoene af inden I går ind. Efterlad det venligst som I selv ønsker at modtage det.

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](http://www.bat.dk)

Taxa – DanTaxa 70 25 25 25

### **Opmærkning**

Ruten er mærket op med rød/hvide strimler og der er max 200 m. mellem hver afmærkning, så hvis du ikke ser en strimmel inden for ca. 300-400 m, så er du uden for ruten. Der vil være reflekser og skilte hvor I skal dreje.

Vi håber at kunne køre livedækning fra løbet på Facebookgruppe -Salomon Hammer Trail.

### **Hvor er start/mål**

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

### **Parkering biler**

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

### **Overnatning**

Vi anbefaler Pension Slægtsgården i Allinge <https://www.slaegtsgaarden.dk/>

Eller Nordly i Sandvig <http://www.nordlybornholm.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