

## Til deltagere i Salomon Hammer Trail Winter Edition 2019

Info til Salomon Hammer Trail Winter Edition den 26. januar 2019

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

### Starttidspunkter

- 50 miles - kl. 06.00
- 50 km & DM - 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 kontrol af obligatorisk udstyr kort før start. Mangel af obligatorisk udstyr vil medføre udelukkelse.

- Vædskebælte/Camelback med kapacitet på 1 liter
- Pandelampe (Dog undtagen ½ marathon) **OBS! Det bliver mørkt kl. 16.15**
- Plaster 5 stk./bandage 5 m
- Drikke/suppe-kop, der serveres kun drikke/suppe i medbragt kop
- Fløjte
- Survivalblanket/alufolie
- Mobiltelefon

### 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 og DM 50 km

1. omgang - 1,5 time
2. omgang – 5,5 timer
3. omgang og mål 10 timer (vær obs! På det bliver mørkt kl. 16.15)

#### Marathon

1. omgang - 3,5 time
2. omgang og mål 8 timer (vær obs! På det bliver mørkt kl. 16.15)

## **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 ved Hammersø

Marathon: prolog + 2 runder

½ marathon: prolog + 1 runde

10 km: start på Hammersø

1 runde vil være på ca. 20,9 km i meget kuperet terræn, ingen vandhuller og et minimum af asfalt. Der løbes på stier og små grusveje.

Ved passage af asfalteret skal færdselsloven overholdes. Ved start/mål skal fodgængerovergang benyttes.

## **Afhentning af startnumre**

Startnummer og chip skal senest afhentes 1/2 time før start. Der kan også afhentes startnumre fredag mellem kl. 17-20.30 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 32gi, appelsiner, bananer, chips, peanuts, slik, chokolade, sandwich, suppe, varm mad, pommefrites mm.

Hammerhavnen: Coca-cola, vand, saft, energidrik 32 gi, chips, peanuts

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

## **Præmieoverrækkelse**

Der vil være præmieoverrækkelse fra kl. 14.30 og DM kl. 15.30.

## **DM Lang Trail**

Der afvikles DM lang trail på 50 km distancen. Der gælder samme regler for udstyr for DM løberne som reglerne for 50 km. Der er som noget nyt fra i år ikke længere krav om medlemskab af en DAF-klub for at deltage i DM.

Der konkurreres i senior damer og herre og derudover konkurreres der i kønsinddelt aldersklasse af 5 års intervaller fra 30 år og opefter. Der afvikles ikke holdkonkurrence. Det er kun senior klassen som er officiel disciplin i lang trail. Der overrækkes medaljer til top 3 i seniorklassen og top 3 i aldersklasserne. Medaljer eftersendes ikke.

## **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 PEAK og er 20,9 km og 800 hm+

Det er muligt at lægge en dropbag i hoveddepotet. Vi henstiller til at al bagage bliver i bilen eller ude i teltet som er opstillet til bagage.

## **Bad**

Der er Østersøens bølger

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 150 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 og pile hvor I skal dreje. Vi vil sætte strimlerne lavt og der vil være små flag på de åbne stykker.

Vi kører livedækning fra løbet på Facebook -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**

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