

SALOMON

TrueCommerce™



Starttidspunkter

50 miles/ 84 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

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)
- Bandage minimum 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 / 85 km

1. omgang 21,25 km 4 timer (888hm+) kl.10.00

2. omgang 42,5 km 8 timer (1.776 hm+) kl. 14.00

3. omgang 63,75 km 12 timer (2.664 hm+) kl. 18.00

4. omgang 85,0 og mål 16 timer (3.552 hm+) kl. 22.00 mål

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 21,25 km 4 timer (888hm+) kl.12.00

2. omgang 42,5 km 8 timer (1.776 hm+) kl. 16.00

3. omgang 63,75 km 12 timer (2.664 hm+) kl.20.00 mål

Marathon

1. omgang 21,25 km 4 timer (888hm+) kl.13.45

2. omgang 42,5 km 8 timer (1.776 hm+) kl.17.45 mål

1/2 marathon

1. omgang 21,25 km 4 timer (888hm+) kl.16.15 mål

Walk 21 km

1. omgang 21,25 km 6 timer (888hm+) kl.16.00 mål

10 km

1.omgang 11 km (444hm+)

Ingen cutoff - *Husk drikkekop!!*

Walk 10 km

1.omgang 11 km (444hm+)

Ingen cutoff - *Husk drikkekop!!*

Ved passage af asfaltvej skal færdselsloven overholdes.

Ændring af distance

Der kan ændres distance frem til den 18. 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 10 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 10 km ude: 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

Af hensyn til Brohuset beder vi alle løbere om **ikke at gå ind med beskidte løbesko efter løbet.**

Der opstilles telte uden for indgangen, hvor du kan sætte dig ned, tage skoene af og lægge dem i den udleverede skopose, inden du går ind. Tak for hjælpen

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

Brug dit startnummer efter løbet til at få suppe, øl/vand mm i Brohuset efter løbet.

Det er muligt for supportere at købe mad og drikke mm. inde i Brohuset fra k. 8.00

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 21,25 km og 888hm+

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, og på Vang havn

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 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 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

Start Times:

50 miles / 82 km: 6:00 AM

63 km: 8:00 AM

Marathon: 9:45 AM

21.2 km walk: 10:00 AM

10 km: 11:00 AM

10 km walk: 11:00 AM

1/2 marathon: 12:15 PM

Mandatory Safety Equipment for 50 miles, 63 km, Marathon, and 1/2 Marathon:

There will be an equipment check shortly before the start and random checks throughout the race. Missing mandatory equipment will result in a time penalty.

- Hydration belt/Camelback with a minimum capacity of 1 liter (e.g., 2x500ml bottles)
- Bandage, minimum 3 meters
- Cup for drinks/soup (only served in personal cups)
- Whistle
- Survival blanket/aluminum foil
- Mobile phone

For **50 miles, 63 km, and Marathon** (sunset at 4:30 PM):

High-quality headlamp with a minimum of 200 lumens (can be stored at the depot when not in use)

Time Limits and Cutoffs:

In case of heavy snow and ice, time limits and cutoffs may be adjusted.

50 miles / 84 km:

Lap 1 (21.2 km): 4 hours (888hm+) 10.00

Lap 2 (42.4 km): 8 hours (1,776hm+) 14.00

Lap 3 (63.6 km): 12 hours (2,664hm+) 18.00

Lap 4 (84.8 km and finish): 16 hours (3,552hm+) 22.00 Finish

A belt buckle will be awarded to runners who complete the 50 miles in under 12 hours and 30 minutes. Women have a limit of 13 hours and 30 minutes.

63 km:

Lap 1 (21.2 km): 4 hours (888hm+) 12.00

Lap 2 (42.4 km): 8 hours (1,776hm+) 16.00

Lap 3 (63.6 km): 12 hours (2,664hm+) 20.00 finish

Marathon:

Lap 1 (21.2 km): 4 hours (888hm+) 13.45

Lap 2 (42.4 km): 8 hours (1,776hm+) 17.45 finish

1/2 Marathon:

Lap 1 (21.2 km): 4 hours (888hm+) 16.15 finish

21 km Walk:

Lap 1 (21.2 km): 6 hours (888hm+) 16.00 finish

10 km / 10 km Walk:

Lap 1 (11 km) 444 hm+

No cutoff time - Remember to bring your own cup for drinks!

Road Crossings:

Participants must comply with traffic rules when crossing roads.

Distance Changes:

Participants can change their distance up until January 18. Please use the "Edit your registration" link at the bottom of your registration email.

Bib Number Pickup:

Bib numbers and timing chips must be collected no later than 30 minutes before the start.

Bib numbers can also be picked up on Friday between 5:00 PM and 8:00 PM at Brohuset near Hammershus.

Aid Stations:

There will be two aid stations on the course:

1. At the finish area near Brohuset
2. After 10 km on the course (self-support)

Main Aid Station (Finish Area):

Coca-Cola, water, coffee, tea, hot cocoa, juice, energy drinks, oranges, bananas, chips, peanuts, candy, chocolate, sandwiches, soup, and fries.

On-Course Aid Station:

Coca-Cola, water, energy drinks, chips, peanuts (self-support only)

Participants can leave personal supplies at the main aid station at the start/finish area.

Award Ceremony:

The award ceremony will begin at 2:30 PM once the top three runners have finished.

General Information:

Out of consideration for Brohuset, we kindly ask all runners **not to enter the building wearing dirty running shoes after the race.**

Tents will be set up outside the entrance, where you can sit down, remove your shoes, and place them in the provided shoe bag before entering. Thank you for your cooperation.

Please allow faster runners to pass by keeping to the right on the trail. 😊

Use your bib number after the race to get soup, beer/water, etc., at Brohuset.

Supporters can buy food and drinks inside Brohuset.

Runners can refill their Camelbacks/hydration bladders before the start.

Assistance is only allowed at the main aid station at Brohuset.

Remember to close all gates you pass through.

The course has been measured several times using Garmin and is 21.25 km with 888hm+ elevation gain per lap.

Drop bags can be placed at the main station. We encourage participants to leave their bags in their cars or place them in a designated closed trailer at the start.

Help other runners in need; you might need help later. Cheer on those you pass!

Restrooms:

There are no shower facilities available. Toilets are available at the finish area and at Vang Harbour, near race route.

Transport:

Bus service: See www.bat.dk for more information.

Taxi: DanTaxi (+45) 48 48 48 48

Course Marking:

The course will be marked with orange flags. There will be a maximum of 100 meters between each marker. If you do not see a flag within 300-400 meters, you are off course. Reflectors, signs, and arrows will indicate where to turn.

Live Coverage:

We will provide live coverage of the race on our Facebook page - Salomon Hammer Trail.

Start/Finish Location:

Bus stop near Brohuset, Slotslyngvej 9, 3770 Allinge.

Parking:

Parking is available approximately 200 meters from the start/finish area.

Contact:

Email: lob@tejnif.dk

