



Löpar PM Mora Trail 10 Juli 2016



Vi vill välkomna alla löpare och supporterts till Mora Trail och samtidigt passa på att tacka alla samarbetspartners som gjort detta lopp möjligt.

Partners



Föreläsning och frågestund

För de som anmält sig till Föreläsning med Jonas Buud och Peter Fredricson är detta på lördag kväll mellan kl 19-20 på Vasaloppets hus.

Start/Mål/Varvning

Läde 15 km Nv Mora. Vägvisning från Vasaloppsvägen i Läde. Avstånd parkering-arena Max 500m.

Direktanmälan

Det går bra att anmäla sig på tävlingsdagen från kl 09:00. Detta gör du i serveringen. Vi vill helst att du betalar med Swish och endast i nödfall med kontanter (försök ha så jämna pengar som möjligt i så fall). För att hinna få in alla i startlistorna vill vi att knatte- och ungdomstrail anmäler sig senast (gärna tidigare såklart) kl 09:45 och för vuxenklasserna i Mora Trail föra kl 10:30.

Anmälningsavgifter vid direktanmälan

Knatte	Ungdom				Vuxna			
	Pojkar Födda 08-16	Pojkar Födda 06-07	Pojkar Födda 04-05	Pojkar Födda 02-03	Pojkar Födda 00-01	Män 15	Män 30	Män 45
	Flickor Födda 08-16	Flickor Födda 06-07	Flickor Födda 04-05	Flickor Födda 02-03	Flickor Födda 00-01	Kvinnor 15	Kvinnor 30	Kvinnor 45
100 kr	100 kr	100 kr	100 kr	100 kr	100 kr	265 kr	380 kr	495 kr

Nummerlappar	Hämtas ut på arenan.
GPS	<p>Vi kommer att utse ett antal löpare som förses med GPS utrustning. Dessa kommer att vi att kunna följa i realtid på vår Trac Trac sida som öppnar tävlingen kl 10.00 på söndag. Löpare som nekar att bära GPS kommer att diskvalificeras. Alla föranmälda på 45 km kommer att tilldelas GPS-sändare. GPS sändarna hämtas ut i samband med att nummerlappen hämtas och lämnas tillbaka direkt efter målgång till funktionär.</p> <p>Ni kommer kunna följa Mora Trail här: http://www.tractrac.com/web/club-page/50/IFK%20Mora/ Öppna sidan med webläsaren Mozilla Firefox. Se till att ha senaste versionen av JAVA.</p> <p>Det går även att ladda ner "appen" tractrac. Öppna appen, välj "Club" i högra hörnet. Gå ner till IFK Mora.</p> <p>Kl. 10.00 den 10 juli öppnar vi sidan för Mora Trail (starten för loppet är 11.00), men vill ni prova lite innan finns andra träningar att testa på.</p> <p>Ha en trevlig "GPS"-upplevelse!</p>
Sjukvård	Sjukvårdsmateriel finns på plats på arenan, vid akuta händelser larma 112. Händelser som kräver bedömning tex befarad fraktur etc hänvisar vi till akuten på Mora lasarett.
Massage och Kinesiotejpning	Kullans Kroppsterapi finns på plats i sjukvårdstältet
Servering	Vi erbjuder vi både fika och lite matigare innehåll och givetvis kaffe. Vi vill helst att du betalar med Swish och endast i nödfall med kontanter.
Skydd för väskor	Vid regnigt väder finns möjlighet att ställa in sin väska under tak om så önskas.
Barnpassning	Barnpassning som nämndes i inbjudan är inställd.
Badmöjligheter	Det finns ett fint bad i Lådesjön 2 km från målet.
Dusch	Duschmöjlighet vid Hemus skidstadion i Mora
Tävlingsregler	Svenska friidrottsförbundets regler

Knattetrail & Ungdomstrail

Start Knattetrail 2 km och Ungdomstrail 2 km	Gemensam start kl 10.00 vid målet födda -04 och senare
Start Ungdomstrail 4 km	Gemensam start kl 10.20 vid målet födda 00-03
Bana	Banorna är skyltade med Mora Trail skyltar
Vätskekontroller	Sportdryck och Vatten vid 1,2 km och 3,2 km
Prisutdelning	Alla som fullföljer får ett pris direkt vid målgång Plats 1-3 i Ungdomstrail 4 km (födda 02-03 och 00-01) tilldelas hederspris. I övrigt lottas ett antal priser ut i ungdomsklasserna Prisutdelning kl 11.20.

Mora Trail 15-30-45 km

Start Mora Trail 15-30-45 km	Gemensam start kl 11.00 vid målet
Bana	<p>Banorna är skyltade med Mora Trail skyltar och 15 km banan de första 12 km även med bananmarkeringar. Obs! En sen banjustering är gjord direkt efter första gången Vasaloppsvägen passeras efter 5,5 km, kanske viktigast för er som provlöp banan att veta om denna ändring.</p> <p>Banan består till mer än hälften av singeltrack så visa hänsyn till varandra. Kommer någon som vill springa om så kliver vi av åt höger och springer om till vänster (lika som omkörning med bil)</p> <p>Banan består av 75% stig - 13% grusväg - 10% asfalt och 2% obanat</p> <p>Det är tillåtet att under tävlingens gång byta distans genom att korta ner. Exempelvis om du är anmäld på 45 km kan du (om du vill) kliva av efter 15 km eller 30 km och istället få vara med i resultatlistan på den distansen istället.</p>
Järnvägspassage	Banan passerar en järnväg två gånger / varv. Det ska inte komma tåg, men iakttag försiktighet!
Vägspassage	Banan passerar Vasaloppsvägen två gånger / varv. Vi har vägvakter, men iakttag försiktighet! Vid löpning längs Vasaloppsvägen 12.0 - 12.5 km spring på vänster sida av vägen och följ de anvisningar som finns för passage av vägen.

Bergspris

Ett bergspris utdelas till den dam- och herrlöpare som först når skylten för bergspris ca 3 km uppe på Håkberget.



Publikplats längs bana

Vi föreslår vid Spjutmodammen efter 6 km och vid passering nära målet efter 12 km. Vi ber er att **INTE** åka upp i Håkbergs fäbod och förutsätter att ni respekterar detta.

Energikontroller

Vid 6 km, 11 km och 15 km finns: vatten, sportdryck (+Watt apelsin), lättsaltade chips, banan och vi förstärker med Cola på sista varvet för de som springer 45 km. Möjlighet att blöta din löparkeps etc finns vid varje station. Efter målgång finns lite annat att se fram emot i löparnas VIP-tält också.

Langning

Fri langning längs banan, plocka upp skräp! Vid varvning finns en langningszon/depå med möjlighet att ställa sin egna väska om så önskas.

Toalett

En toalett finns 200 m efter varvning.

Prisutdelning

Hederspris till de tre bästa i respektive lopp 15 min efter att tredjeplatslöparen kommit i mål. Utlottade priser bland alla som fullföljer meddelas av speaker löpande under dagen. Utlottade priser fås vid målgång.

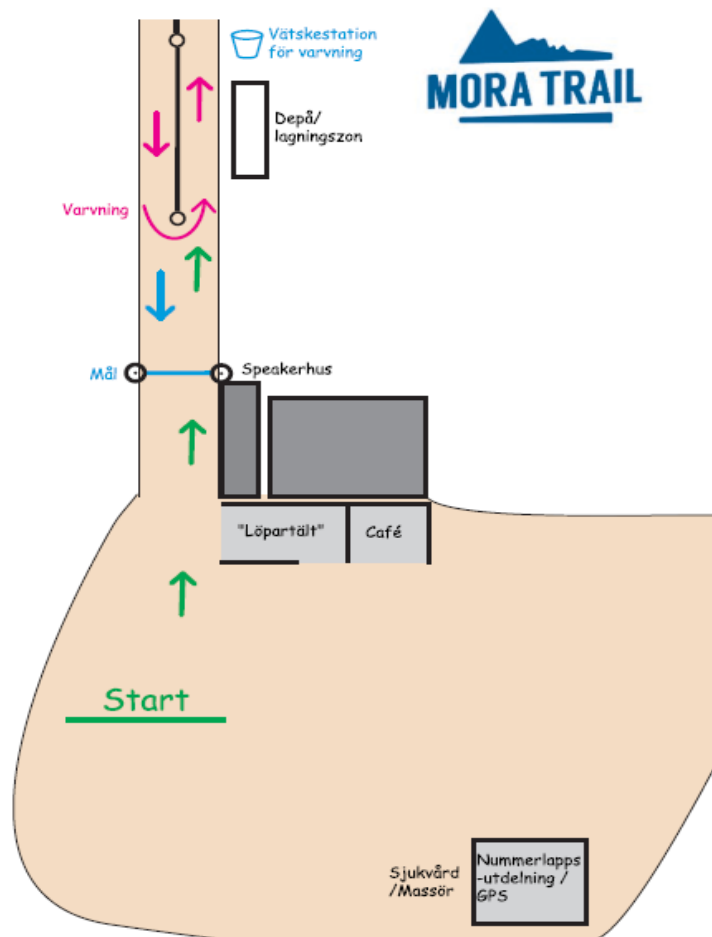
Maxtid

8 timmar

Tävlingsledare

Björn Wrahme 070 269 49 40
Kristian Dahlström 070 289 56 30

Arenakarta



Välkomna till Mora Trail!