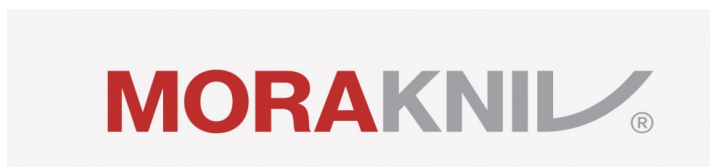


Löpar PM Mora Trail 9 Juli 2017



Välkomna alla löpare och supporters till MoraTrail och TACK alla samarbetspartners som gjort detta lopp möjligt!



- Föredrag och frågestund** För er som anmält er till föredrag med Jonas Buud är detta på lördag kväll mellan kl 19-20 på Vasaloppets hus.
- <https://goo.gl/maps/urFzcY8WWAU2>
- Arena MoraTrail** Läde 15 km Nv Mora. Vägvisning från Vasaloppsvägen i Läde.
- <https://goo.gl/maps/B9pWWDnWqBo>
- Parkering** Följ skyltning till parkeringsplats. Avstånd parkering-Start/Mål/Varvning max 500m.
- OBS!** Parkering är förbjuden vid målet förutom för funktionärer.
- Efteranmälan** På www.moratrail.se går det utmärkta att efteranmäla sig under menyen anmälan fram till kl 08:00 söndag 9 juli
- Därefter går det bra att anmäla sig från kl 08:15 på arenan i Läde. Vi vill helst att du betalar med Swish och endast i nödfall med kontanter (försök ha så jämna pengar som möjligt i så fall). Efteranmälan tar vi emot till en timme före er klass starttid.
- Startavgift vid efteranmälan:
- Barn & Ungdom 100 kr
 - 8 km motion 250 kr
 - 15 km 330 kr
 - 30 km 430 kr
 - 45 km 530 kr
- Starttider**
- 09.00 Män & Kvinnor 30 km och 45 km
 - 10.00 Pojkar & Flickor 05-06,07-08 och 09-17, 2 km
 - 10.15 Pojkar & Flickor 03-04, 4 km
 - 11.00 Män & Kvinnor Motion, 8 km och Pojkar & Flickor 01-02, 8 km
 - 11.05 Män & Kvinnor 15km
- Maxtid är 8 timmar i alla klasser
- Startlistor** Anmälda löpare:
- <http://ext.nytatime.se/race/?race=ycJ2YpMg63KpKoWC4&startlist=1>
- Startlistor med era startnummer anslås på arenan.
- Nummerlappar** Hämtas ut på arenan. Föranmälda löpares nummerlappar kommer hänga på ett snöre. På en anslagstavla finns det startlistor där ni ser vilket nummer ni ska ha. Tag er egen nummerlapp och fäst den synligt på bröstet.
- Ni som anmäler er på arenan får er nummerlapp när ni anmäler er.

GPS-tracking LIVE	<p>Vi kommer att utse ett antal löpare som förses med en liten GPS sändare som skall bäras på ryggen i en liten väst ni också får av oss. Dessa löpare kommer att vi att kunna följa i realtid på vår TracTrac sida som öppnar MoraTrail trackingen senast kl 08:45 på söndag.</p> <p>Löpare som nekar att bära GPS kommer att diskvalificeras. Lista på GPS löpare publiceras under lördagen 8 juli på www.moratrail.se. Det kommer bli alla på 45 km som får GPS samt en del utvalda löpare. GPS sändarna hämtas ut vid efteranmälan och lämnas tillbaka direkt efter målgång till funktionär.</p> <p>Ni kommer kunna följa Mora Trail här:</p> <p>http://www.tracrac.com/web/club-page/50/IFK_Mora/ Öppna sidan med webläsaren Mozilla Firefox. Se till att ha senaste versionen av JAVA. Det går även att ladda ner "appen" tracrac. Öppna appen, välj "Club" i högra hörnet. Gå ner till IFK Mora.</p> <p>Det går även att se loppet i efterhand!</p> <p>Ha en trevlig "GPS"-upplevelse!</p>
Banmarkering	<p>Barn- / ungdomsbanan 2 km och 4 km följ vit snitsel märkt Vasaloppet. 4 km varvar bredvid målet</p> <p>Övriga klasser följer röd/vit snitsel och skyltning. 30Km och 45 km varvar vid målet.</p>
Banbeskrivning mm	<p>Banorna 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 95% stig - 5% grusväg.</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. Meddela målpersonalen vid målgång.</p>
Bergspris	<p>Ett bergspris utdelas till den dam- och herrlöpare som först når skylten "King/Queen of the hill" ca 3 km in i loppet på toppen av Hökberget. Detta gäller 15 km klasserna.</p>
Publikplats längs bana	<p>Vi föreslår vid Spjutmodammen efter 6 km och den tvära "Spjutåbåkk" Vi ber er att INTE åka upp i Hökbergs fåbod och förutsätter att ni respekterar detta.</p>
Vätskekontroller	<p>Barn- / ungdomsbanan har vätska vid 1,2 och 3,2 km. Sportdryck och vatten.</p>

Energikontroller	Energikontroller Vid 4 km, 9,5 km, 12,5 km samt varvning finns: vatten, sportdryck (+Watt apelsin), lättsaltade chips, banan och Cola som kan vara extra boost för er som springer 30 och 45 km i andra delen av era lopp. 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.
Vägpassage och järnvägspassage	8 km, 15 km, 30 km och 45 km banorna passerar en järnväg två gånger/varv. Det ska inte komma tåg, men iakttag försiktighet! Likaså passeras Vasaloppsvägen två gånger/ arv. Vi har vägvakter, men iakttag försiktighet!
Fotografering	Tagga gärna era foton från dagen med #moratrail på sociala medier Vi har en egen fotograf som tar mycket bilder/filmar under dagen. Dessa publiceras på www.moratrail.se och kan användas för marknadsföring inför kommande lopp. Om ni inte vill vara med på bild ber vi er informera tävlingsledarna.
Toalett	Toalettält finns vid arenan och en finns 200 m efter varvning som ni kan nyttja under loppet.
Prisutdelning	Alla i 2 km klasserna får pris direkt vid målgång. I övriga klasser utdelas hederspriser till de tre snabbaste löparna, gäller ej motionsklass 8 km. Utlottade priser finns i alla dessa klasser. Vi försöker hålla prisutdelningarna så snabbt som möjligt efter målgång.
Resultat	Publiceras under tävlingsdagen på www.moratrail.se
Sjukvård	Sjukvårdsmateriel finns på plats på arenan samt vid energikontrollen i Hökberg, 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 och erbjuder behandlingar före och efter era lopp.
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. OBS! att vi INTE tar emot de mynt och sedlar som går ut nu i sommar. Vi kommer ha priser på 10 kr, 20 kr 30 kr osv.
Skydd för väskor	Vid regnigt väder finns möjlighet att ställa in sin väska under tak om så önskas.
Badmöjligheter	Det finns ett fint bad i Lådesjön 2 km från målet.

Dusch	Duschköjlighet vid Hemus skidstadion i Mora
Tävlingsregler	Svenska friidrottsförbundets regler
Tävlingsledare	Björn Wrahme 070 269 49 40 Kristian Dahlström 070 289 56 30

Välkomna till MoraTrail