



Löpar PM Mora Trail 8 Juli 2018

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

TRIMTEX
TRIMTEX

DALADATORER

ORMSALVA™
VÄRDANDE LINIMENT EST. 1979

TRAILRUNNING
SWEDEN+



MAXI
ICA STORMARKNAD
MORA

ski
start.com

+watt®
NUTRITION SPORT, WELLNESS & YOU

MORAKNIL®

 **Kullans**
Kroppsterapi

- 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 700m.
OBS! De som kommer tidigast kommer i år att få parkera vid målet. Övriga kommer att parkera längs en väg. Följ funktionärernas anvisningar.
- Efteranmälan** På www.moratrail.se går det utmärkta att efteranmäla sig under menyen anmälan via nyatime fram till 60min innan klassens start. Vi rekommenderaratt ni anmäler er där. Det är även möjligt med anmälan på plats i Läde från 08:15, betalning via Swish. Endast i nödfall med kontanter (försök ha så jämna pengar som möjligt i så fall).
Startavgift vid efteranmälan:
Barn & Ungdom 100 kr
8 km motion 250 kr
15 km 350 kr
30 km 450 kr
45 km 550 kr
- Starttider** 09.00 Män & Kvinnor 30 km och 45 km
10.00 Pojkar & Flickor 06-07,08-09 och 10-18, 2 km
10.15 Pojkar & Flickor 04-05, 4 km
11.00 Män & Kvinnor Motion, 8 km och Pojkar & Flickor 02-03, 8 km
11.05 Män & Kvinnor 15km
Maxtid är 7 timmar i alla klasser
- Startlistor** Anmälda löpare:
<http://ext.nyatime.se/race/?race=cuTDQKQAssAGDdSo&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.

Banmarkering	Banorna är markerade med röd/vit snitsel och skyltar. 4 km banan och 30km och 45 km varvar vid målet.
Banbeskrivning mm	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) Banan består av 95% stig - 5% grusväg. 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.
Bergspris	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.
Publikplats längs bana	Vi föreslår vid Spjutmodammen efter 6 km och den tvära ”Spjutåbåkk” Vi ber er att INTE åka upp i Hökbergs fäbod och förutsätter att ni respekterar detta.
Vätskekontroller	Barn- / ungdomsbanan har vätska vid 1,2 och 3,2 km. Saft och vatten.
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. Enklare första hjälpen förband, plåster etc finns också.
Langning	Fri langning längs banan, plocka upp skräp! Vid varvning finns en langningszon/depå med möjlighet att ställa sin egen 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 egna fotografer som tar mycket bilder/filmar under dagen. Dessa kan 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	Toalettalt 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 och hämtas vid serveringen.

Vi försöker hålla prisutdelningarna så snabbt som möjligt efter målgång.

Medaljer – På MoraTrail utdelas inte medaljer

Resultat

Publiceras under tävlingsdagen på www.moratrail.se

Första hjälpen

Sjukvårdsmateriel finns på plats på arenan samt enklare form vid energikontrollerna, vid akuta händelser larma 112. Händelser som kräver bedömning tex befarad fraktur etc hänvisar vi till akuten på Mora lasarett. Behövs akut hjälp på banan ring Björn Wrahme 070 269 49 40

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 lita annat smått o gott. 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 1 km från målet samt i Lådån 200 m från målet.

Dusch

Duschmodjlighet vid Hemus skidstadion i Mora i Hemusgården.

Tävlingsregler

Svenska friidrottsförbundets regler

Tävlingsledare

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

Välkomna till MoraTrail