

BLEKINGE RIVER TRAIL



PM - tävlingsinformation

Välkommen till femte upplagan av Blekinge River Trail!

Datum: Söndagen 29 maj 2022

Arena: Norrevångsskolan i Mörrum
Följ ordinarie vägskyltar mot Norrevångsskolan. [Hitta hit!](#)

Parkering: Fri parkering på markerade platser vid Norrevångsskolan, på villagatorna eller vid idrottsplatsen 200 m söder om Norrevångsskolan. Visa hänsyn och följ trafikregler.

Start:

<u>Klass</u>	<u>Banlängd</u>	<u>Starttid</u>
River Kids (tom 10 år)	500 m	10:00
Long River	20 km	10:30
Half River	9,5 km	10:45
Ultra River	50 km	8:00 (Se separat PM)

Vi kommer inte att ha vågstart så positionera dig i startfällan efter din tänkta löphastighet, din tid startar när du passerar startlinjen.
Springa snabbt / Springa lagom / Jogga

River Kids: Anmälan till River Kids görs på Arenan. Avgiften, 50 kr, betalas kontant eller med Swish, nr 123 146 45 28. Nummerlapp, medalj, "förtäring" och pris ingår till alla startande barn.

Anmälan: Anmälan till Long River och Half River kan ske på Arenan på tävlingsdagen från kl. 9:00. Avgiften, 400 kr, betalas kontant eller med Swish, nr 123 146 45 28.

Ändringar: För ev namnändring eller klassändring tas en administrativ avgift ut på 50 kr. Klassändring görs i mån av plats.

Nummerlappar: Alla klasser ska bära nummerlapp, hämtas på Arenan på tävlingsdagen. Var gärna ute i god tid! Då får du även en vikbar mugg att ha med under loppet.

Effektförvaring: Vi har ingen effektförvaring, men Arenan kommer att vara bemannad under hela tävlingen. Dock tar vi inte ansvar för värdesaker.

Tidtagning: Elektronisk tidtagning med Racetimer. Tidtagningsschipet sitter i nummerlappen. Löptiden startar när du passerar startlinjen.

- Medalj:** Medalj ingår för alla fullföljande löpare i alla klasser.
- Energi-kit:** Efter målgång erhålls ett mindre energi-kit för löparna i alla klasser.
- Resultat:** Resultat anslås på Arenan och presenteras efter tävlingen på blekingerivertrail.se.
Liveresultat kan du hitta via racetimer.se
- Banan:**
- Markering:** Banan är markerad med röd-vit snitsel samt orangea "enduropilar".
 - Vätska:** Vatten och Umara Sportdryck serveras på Long River efter ca 9 km samt vatten och Umara Sportdryck när det är 3,5 km kvar.
Vatten och Umara Sportdryck serveras på Half River när det är 3,5 km kvar. **OBS! Det finns inga muggar vid vätskan, medtag den vikbara muggen du fick vid nummerlappsutdelning.**
Vid mål serveras vatten.
 - Stigning:** Long River 20 km, stigning 220 m.
Half River 9,5 km, stigning 160 m.
 - Underlag:** Long River 20 km, stig 85%, grusväg/asfalt 15%.
Half River 9,5 km, stig 90%, grusväg/asfalt 10%.
Stigarna är bitvis tekniskt krävande och består av stenar och rötter.
 - Vattenhinder:** På två ställen längs Long River och Half River passeras rinnande vatten. Vattendjupet är endast ca 50 cm och botten är fast men bitvis lite stenig.
 - Skjutning:** Banan passerar Mörrums skjutbana och dialog har förts med skytteföreningen och ingen skjutning är planerad på tävlingsdagen. Banans sträckning ligger utanför riskområdet.
 - Ny bansträckning:** Long River har en ny bansträckning i den norra delen då den bro vi tidigare sprungit över har rivits. Nu går banan in i Svängsta och över ån på en bilbro. Trafikvakter finns utplacerade, följ deras anvisningar och banmarkeringarna samt iaktta försiktighet i trafiken.
- Avbrutet lopp:** Om du avbryter loppet måste du anmäla detta till någon funktionär.
- Servering:** Korv, godis, kakor, dricka och kaffe finns till försäljning på Arenan.
- RiverTrail-tröjor:** Ett begränsat antal RiverTrail-tröjor från tidigare år finns till försäljning på Arenan.
- Dusch, toalett:** Dusch, omklädning och toalett finns i Norrevångsskolan i anslutning till Arenan.
- Priser:** Priser till de tre bästa i varje klass. Pris till alla i River Kids. Dessutom lottas priser ut.
- Första hjälpen:** Finns på Arenan samt hos funktionärer ute på banan. Hjärtstartare finns på Arenan.

BLEKINGE RIVER TRAIL



Tävlingsregler:

- Tävlände skall följa den uppmärkta banan
- Det är den tävlandes ansvar att starta vid rätt tid och springa rätt bana
- Tävlände skall följa instruktioner och anvisningar från funktionärer
- All nedskräpning är förbjudet
- Tävlände måste hjälpa andra tävlände om det inträffat en olycka eller om någon skadat sig
- Om man bryter mot något av ovanstående leder det till diskvalificering
- Allt tävlände sker på egen risk

Bilder:

Arrangören kommer att ta bilder och filma i samband med tävlingen som sedan publiceras på nätet. I och med anmälan godkänner man att dessa bilder får publiceras.

Hemsida:

blekingerivertrail.se

Arrangör:

OK Skogsfalken

Tävlingsledare:

Fredrik Smedberg, tel. 0768-800 807

Jonas Johansson, tel. 0706-022 318

Visa hänsyn mot fiskare och andra längs banan.

Lycka till!