



# PM Fjärås Trail

**Kostnad:** 150 kr per deltagare. Medlemmar IF Rigor 100 kr. Medlemmar Fjärås AIK 0kr.

**Plats:** Fjärås AIKs klubbstuga, Stamvägen 1 Fjärås.

**Registrering/start:** 18.00. Gå till Registrering innan start, gäller alla. 5km registrerar sig efter att 10.5km startat. Har du inte betalat kan du göra det vid registrering via Swish. Preliminära starttider: Trail 10.5km ca 18.15. Trail 5km ca 18.30. Kom i tid så du hinner med registrering. Inga nummerlappar detta första lopp.

**Spår:** 10.5km följer **GUL** slinga, 5km följer **RÖD** slinga. Snitslar, skyltar och färgmarkeringar. GPX-spår finns för 10.5km, laddas ner via hemsidan, länk finns under "nyheter" och på "evenemanget".

**Terräng:** Löptechniska spår med varierande underlag och terräng. Måttligt kuperad. Delvis mycket vacker natur med stor variation.

**Tidtagning:** SportIdent används. Ingen startstämpling för trail. Stämpling vid målgång samt utstämpling. Har du inte någon SI-pinne får du låna en vid Registrering (men tag gärna med om du har) återlämnas sedan vid utstämpling. Förlorad SI-pinne ersätts av deltagaren. Vi förklarar hur SportIdent fungerar innan start :)

## Service:

- Dusch ej tillgängligt. Toaletter finns inne i klubbstugan, tag av dig skorna.
- Försäljning av enkla fika finns, självbetjäning / obemannat.

## Viktigt att notera:

- Kortare partier med förutsättningar som kräver långsammare fart, ta det vackert!
- 10.5km: En kort del av banan går på en skogsväg med delvis väldigt grov botten. Ta det försiktigt här! Banan passerar vägar där trafik kan förekomma.
- 5km: Banan är nydragen att gå genom skogen istället för på svårsprungen väg. När du kommer ut på vägen skall du strax in i skogen igen till höger innan svängen.
- Vi har denna gång tyvärr ingen möjlighet att erbjuda vätska ute på banorna
- Orientering-/trailskor är att rekommendera
- Det är mycket enkla förutsättningar denna första gång
- Medverkan sker på egen risk och förutsätter egen försäkring
- Spänger beträdes på egen risk, det rekommenderas att springa vid sidan av spängerna. Spängerna kan vara väldigt hala vid fuktigt väder.
- Händer något längs banan kan du ringa 0707-128162

Hoppas att du får en härlig löptur och kväll i skogen 😊