

Tävlings PM Dalsland X-Trail 6 oktober 2018

Plats

Start och mål för Dalsland X-Trail är på Långevi idrottsplats i Bengtsfors.

Parkering

Parkering finns i anslutning till idrottsanläggningen, vid den närliggande förskolan, turistbyrå samt busstation. Vi vädjar att ni inte parkerar vid Ica och Coop då dessa parkeringar är avsedda för butikens kunder.

Registrering/incheckning

Du kan hämta din nummerlapp, samt efteranmäla dig mellan kl. 09.30-11.30 vid starten.

Ombyte/dusch

Tillgång till omklädningsrum före och efter loppet i finns på anläggningen. Vi ansvarar inte för värdesaker, ombyte osv som lämnas i omklädningsrummet.

Start

Starten kommer att ske med gemensam starttid klockan:

Kl. 11:30 för 22 och 13 km distanserna.

Kl. 12:00 för 9 och 5 km distanserna.

Energi under loppet

5 km – saft, vatten, banan vid målgång

9 km – sportdryck & vatten efter 4 km samt saft, vatten & banan vid målgång

13 km - sportdryck & vatten efter 6 km samt saft, vatten & banan vid målgång

22 km - sportdryck & vatten efter 6 km, sportdryck, vatten & banan efter 13 km, sportdryck, vatten efter 17 km samt saft, vatten & banan vid målgång.

Banorna

Årets banor kommer vara markerade med och skyltar (orange pil på vit bakgrund) och orange markeringar på träden.

OBS! För dig som springer **22 km** är det först ett varv på 13 km banan och därefter ett varv på 9 km banan.

Karta över banorna och området finns vid incheckningen samt på hemsidan.

Mellantider

5 km – måltid

9 km – mellantid vid 4 km samt måltid

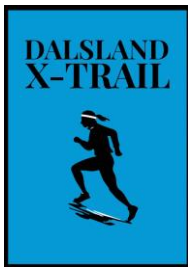
13 km – mellantid vid 6 km samt måltid

22 km – mellantid vid 6 km, 13 km, 17 km och måltid

Målet

Målet är på samma plats som starten.

Fortsättning sid 2 →



Tävlings PM Dalsland X-Trail 6 oktober 2018

Sjukvård

Det finns sjukvårdare på plats i målområdet. Samt lättare sjukvårdsutrustning på depåerna (plåster osv)

Prisutdelning

Prisutdelningen äger rum kl. 14.00 vid målområdet.

Varmt välkomna och stort lycka till!