

## **Start PM Mullsjö x-trail stafett 2019**

**Start:** Lördag 31 augusti 15:00 vid MSOK-stugan Mullsjö.

**Nummerlappar:** Hämtas i MSOK-stugan från kl. 13:00. Startlista på föransmällda lag finns på hemsidan under "anmälda löpare" från 20:00 fredagen den 30/8.

Efteranmälan till stafett (och övriga klasser) går att göra senast en timme före start på tävlingsdagen.

**Lagen:** Två eller trepersonerslag. Kön, åldrar och antal (två eller tre löpare) kan mixas som det passar. Namn på lagdeltagare redovisas inte, endast lagnamnet.

**Växlingar:** Växling 1: Ryfors ca. 8,5, Växling 2: VIP ca 14 km. På hemsidan finns länk till växlingsplatserna. Nedan finns också detalj karta över platserna för växling och var parkeringsmöjligheter finns. Växling sker genom handberöring av nästa sträcklöpare i laget.

Detalj karta över växlingsplatser finns i slutet av detta PM, samt som länk på hemsidan under fliken stafett.

**Sträckor:** 8,5 km, 5,5 km och 7 km.

Trepersonerslag fördelar sträckorna som det passar.

Ett tvåpersonerslag kan välja att ena löparen springer första två sträckorna (ca 14 km), sista två sträckorna (ca 12,5 km), eller första och sista sträckan (ca 15,5 km). Det är ca 2 km bilvägen mellan växlingsplatserna.

OBS! löparna tar sig själva till växlingsplatserna och tillbaka till målet efter sträcka ett och två.

Stafettklassen har samma starttid och bana som övriga klasser.

**Tidtagning och nummerlappar:** Nyttatime, med chip i nummerlappen. Stafettlagen får vardera tre nummerlappar med samma lagnummer.

OBS! Den löpare som kommer springa i mål (sista sträckan) skall bära nummerlappen med chip (två band på nummerlappens baksida). De lag som bara har två löpare skippar en av de nummerlappar som saknar tidtagningsschip.

Alla löpare i ett lag skall även bära den lilla nummerlappen som markerar stafettlag. Den skall sitta på ryggen.

**Banan:** Start och målgång vid MSOK-stugan. Banan är markerad med permanenta vita trianglar med grön tip som markerar riktning, samt röd-vita plastband vid korsningar och förgreningar och med svarta pilar på vit inplastad A4 och sprejade pilar på marken.

Lyft kontinuerligt blicken för att söka nästa vita triangel och övriga märkörer av bansträckningen.

Vid vägövergångar finns flaggvakter för trafiken, men egen uppsikt gäller.

OBS! Ta det försiktigt vid trappor, broar, spänger och branta och trånga passager. Visa hänsyn till din medlöpare. Det finns gott om partier där det är lätt att passera för den som har krafter kvar.

**Vätska:** Enervit sportdryck och vatten serveras vid ca. 5, 10, 14, 18 och mål. Vid 18 km även bananer.

**Val av skor:** Banan kräver inga särskilda terrängskor. Trailskor kan vara att föredra under stora delar av loppet om valet står mellan olika skor, annars gäller det föregående.

**Eventuellt brutet lopp:** Meddela personal vid vätskekontroll (skjuts tillbaka till MSOK-stugan kan ordnas) eller till ansvariga vid målområdet.

**Första hjälpen:** Läkare finns på plats under loppet. Hjälp varandra under loppet om olycka inträffar och meddela vid nästa station om någon blivit skadad/sjuk. Vid varje vätskestation finns förstahjälpen väska. Numret till ansvarig för första hjälpen: Calle Nyholm 073-0670868

**Hälsa:** Delta endast om du är helt frisk på tävlingsdagen.

**Resultat:** På hemsidan ([www.xtrail.se](http://www.xtrail.se)) finns länk till resultatsida där resultatet kommer in allteftersom löpare går i mål.

**Omklädning/dusch:** MSOK-stugan

**Servering:** Serveringen är öppen från ca. 14:00 i MSOK-stugan (Kaffe, dricka, korv, godsaker)

**Övrigt:** Allt deltagande sker på egen risk. Mullsjö x-trail ½marathon förbehåller sig rätten att publicera eventuella bilder som tas under loppet på hemsidan.

**Information på tävlingsdagen:** Tävlingsledare Kjell Danfors 0730-703520, eller banansvarig Mikael Johannesson 0760-666817. Övrig information på hemsidan [www.xtrail.se](http://www.xtrail.se)

*Mullsjö SOK önskar alla en fin löppplevelse!*

