

HANINGE TRAIL

PLATS OCH DATUM	21 oktober vid Rudans friluftsgård, Haninge.
NUMMERLAPPAR	Nummerlapp och chip hämtas ut fram till 1 timme före start. Ej återlämnat chip debiteras med 750:-.
DISTANSER	5 km Gemensam motionsklass för dam och herr, alla åldrar 10 km Gemensam motionsklass för dam och herr, alla åldrar 16,7 km Tävlings-/motionsklass: dam och herr, alla åldrar På 5 och 10 km finns även en lagtävling där både damer och herrar kan ingå. De tre bästa från samma klubb eller kompisgäng räknas ihop. Laget behöver inte sättas ihop innan loppet - men för att räknas som lag ska man ha ett tydligt, unikt lagnamn (eller klubbnamn) för samtliga deltagare. Bara Ortsnamn räcker inte. Samma person kan bara ingå i ett lag.
STARTTIDER	5 km 10:00 10 km 10:30 16,7 km 11:00
VÄTSKA	Vatten och sportdryck finns vid 5,9 km, 12,8 km och i mål. På korta banan serveras ingen vätska förrän efter målgång.
BANA	Alla banor utgår ifrån och går i mål på Rudans friluftsområde. 5 km och 10 km går på blandat underlag i skogsmiljö. 16,7 km är terränglöpning när det är som bäst – det kan bli geggigt vid blött väder och spångar kan bli hala.
BANMÄRKNING	Banan är markerad med röd-vita snitslar. Vid två korta avsnitt efter ca 500 meter från start finns två alternativa vägar. Båda är tillåtna.
PRISER	Alla deltagare som fullföljer får medalj. De främsta i dam- och herrklassen på 16,7 km och det bästa laget på 5 och 10 km får pris. Utlottning i motionsklasserna. Prisutdelning sker i anslutning till att pristagarna har gått i mål.
RESULTAT	Preliminär resultatlista på informationstavlor på tävlingsområdet. Fullständig resultatlista publiceras på www.haningetrail.se
VÄGBESKRIVNING	Åk gärna kollektivt med pendeltåg till Handen. Se karta på Eniro, http://kartor.eniro.se/m/ItPcJ
PARKERING	Begränsade parkeringsmöjligheter finns vid Rudan. Parkeringar och p-hus finns även vid Rudsjöterassen på andra sidan tågspåren (se kartlänken ovan).
OMKLÄDNING	Begränsad tillgång till omklädningsrum med toalett och dusch. Det finns även en större värmestuga där man kan byta om och förvara sina kläder under loppet (obevakat).
SERVERING	Enklare servering finns vid start/mål.

Frågor besvaras av tävlingsledare Olle Yttermo, IKJ Haninge, info@haningetrail.se
Allt deltagande sker på egen risk.