

Nyköpings Winter Trail Run 2020

Välkommen till fjärde upplagan av NWTR – trailrunning oavsett väderlek.

Samling: Mål och samling är vid Friluftsförbundet's anläggning Ryssbergen, Nyköping.

Parkering sker vid målet, följ anvisningar. Samåk gärna.

Klasser: Dam och herrklass. Distans ca 15000m. Banan består av mestadels småstig. Motionsklass är ca 7000m.

Nummerlappsutdelningen kommer att vara öppen från kl 09:00 och stänger 09:45.

Efteranmälan på plats öppnar 09:00 och stänger 09:30 Antalet platser är begränsat. Anmäl dig gärna på vår hemsida i förtid eller maila info@wintertrailrun.se för att vara säker på plats. Vi har inte fler starplatser än det finns plats i våra bussar.

Banan är markerad med orangena markeringar (Sörmlandsled) samt röd/vit snitsel. Riktningssmarkeringar består av orangea pilar, främst vid byte av stig och vid stigkors.

Start: För att ta sig till start **avgår buss** för långa banan **kl 10:00** och för motionsklass **10:30**. Bussen anländer starten ca 15minuter innan starten går. Missad buss = ej start. Det finns möjlighet att lämna in överdragskläder på startplatsen, dessa transporteras till målet av vår personal (Obs: sker på egen risk, ej personlig utlämning) Toalett vid start finns ej. För långa klassen är det ca 500meter till starten från där bussen släpper er. För motionsklassen är det ca 1000meter (vi inväntar med starten till alla ni är framme).

Vätska: Ljummen saft och vatten kommer att finnas utefter banorna.

Utrustning: Nummerlapp skall bäras väl synlig på framsidan. Övrigt: Tävlingen arrangeras oavsett väder. Använd lämpliga skor och kläder, medtag gärna elastisk binda.

Ej fullföljande/skada: Om du drabbas av skada eller av annan anledning inte fullföljer ditt lopp måste du meddela detta till närmaste funktionär. De finns utefter banan med ca 4 km mellanrum. Dessa är även utrustade med telefon om du behöver få snabb hjälp. Vi har sjukvårdsutbildad personal som efterlöpare.

Regler:

- Följ funktionärers anvisningar och banmarkeringarna.
- Vid skada/olycka är du skyldig att hjälpa medtävlare. Håll till höger om du blir omsprungen.
- All nedskräpning absolut förbudet, medför diskvalificering.

Försäkring: Alla tävlande deltar på egen risk. Banan kan vara hal. Var försiktig.

Ombyte: Vid målet finns möjligheter till ombyte och även dusch i begränsad omfattning.

Kafeteria: Kaffe och fika finns att köpa vid målet. Efter målgången bjuder vi på något varmt att äta vid inlämnande av din nummerlapp i kafeterian.

Vid frågor maila info@wintertrailrun.se