



# Tävlingsinformation

## Night Trail Run 30 km 2023

Välkommen till vår längsta klass 30 km lördag den 21 oktober!

Banan följer du via en gps-rutt och en karta som vi ger dig.  
(Inga reflexmarkeringar förutom sista 9 km)

---

### Det viktigaste i sammanfattning:

- **Start-** Kraftverksvägen 14 i Sollentuna. Incheckning senast 15.15!
- Mål vid Bögs gård.
- Ladda ner ruten (gpx) i god tid före loppet [via den här länken](#).
- Träna på att springa efter gps innan loppet.

### Obligatorisk utrustning – kontroll sker innan start!

- **Pannlampa (fullt laddad).** Packa ner en reservlampa om du har en.
- **Löparryggsäck med egen vätska och första förband**
- **Mobiltelefon** (OBS! Ladda mobilen hemma, det finns ingen el vid starten.  
Tips: packa ner en liten Powerbank i ryggsäcken!)
- **Reflexer fram och bak**

### Datum

Lördagen den 21 oktober.

### Samling och start

Samling vid starten vid [Kraftverksvägen 14, som ligger på Tunberget i Häggvik, Sollentuna](#). Incheckning öppnar 15.00 och du måste vara på plats allra senast 15.30.

Från Häggviks pendeltågsstation är det knappt 10 minuters promenad till samlingsplatsen.  
Från parkeringen vid Bögs gård är det c:a 25 minuters promenad till samlingsplatsen.

Vi ser till att din sportväska kommer från starten till målet vid Bögs gård i Sollentuna.





## Målgång

Du går i mål vid Night Trail Runs arena som ligger vid **Bögs gård** i Sollentuna. Därifrån är det ungefär 15 minuters promenad till Häggviks pendeltågsstation.

## Banan

Banan mäter ungefär 30 km. Den innehåller en fin runda i Törnaskogen innan du tar dig över till Järvafåletet för den andra delen. De avslutande nio kilometerna följer 10-km slingan från Night Trail Run och är markerad med reflexer.

Den absoluta huvuddelen av banan är trail, en liten del på grus och asfalt.

## Navigering

Du ansvarar själv för att följa banans sträckning. Till din hjälp har du en gpx-fil i din sportklocka. Gpx-filen laddar du själv in i klockan i förväg.

Gpx-filen slutar efter c:a 21 km, där banan ansluter till reflexbanan. De sista 9 kilometerna kan du alltså titta upp från sportklockan/kartan och njuta av reflexbanan!

[Länk till GPX-fil.](#)

Vid starten får du också en karta (i plastfodral) med banan inritad på.

## Nummerlapp

Vid incheckningen får du en nummerlapp. Den ska bäras synligt på framsidan av kroppen.

## Tidsschema

**15:00** – Incheckningen öppnar vid starten. **Kom i tid!**

**15:30** – Incheckningen stänger

**15:45** – Information inför loppet

**16:00** – Gemensam start

## Tidtagning

Vid målgången kommer våra funktionärer att pricka av dig med hjälp av din nummerlapp. OBS: Visa gärna nummerlappen om den är lite dold!



## Maxtid

Maxtiden för klassen är 4:00 timmar.

Du måste passera

- energistation **Tunberget**, (c:a 11 km löpning), senast 17:30
- energistation **Väsby gård** (c:a 21 km löpning) senast 19:00

Detta för att säkerställa att du och övriga löpare klarar maxtiden för loppet.

## Toaletter

Det finns inga toaletter vid starten. Närmaste toalett är vid OK/Q8 macken, c:a 400 m söder om starten vid rondellen. Det finns också toalett på Häggviks station.

## Försäkring

Du springer Night Trail Run på egen risk. Se över om du har eller ordna en privat olycksfallsförsäkring.

## Brutet lopp eller vid problem

**OBS! Vid akuta problem, ring 112 samt informera tävlingsledningen via numren nedan.**

Om du av någon anledning måste bryta loppet är det viktigt att du kommer till målet så att vi vet att du är tillbaka.

Tävlingsledningen når du via numren nedan. Lägg in numren i din mobil innan loppet! Numren finns också tryckta på kartan du får.

- 070-314 31 91 (Jörgen Karlsson)
- 070-530 5201 (Stefan Knorn).

Om du behöver omplåstring efter målgång söker du dig till verandan vid huset, där det finns sjukvårdsmateriel.

## Resultat

Du kan följa resultat kontinuerligt [vår hemsida](#).



## Väskor “Bag drop”

Sportväskan kan du lämna vid starten. Vi ser till att den kommer till målet. Du hittar den vid vår ‘bag drop’.

Lämnar du bilen vid parkeringen vid Bögs Gård innan loppet, kan du antingen lämna kvar väskan i din bil, alternativt gå upp till arenan och lämna väskan direkt vid vår ‘bag drop’.

## Pannlampa

Eftersom du kommer springa i mörker är det viktigt med en bra pannlampa för att kunna njuta av loppet.



Vi samarbetar med Lumonite och kan rekommendera modellen Lumonite Compass, som vi vet många använder. Lätt och smidig med ett bra ljus.

**[Här är en länk som ger dig 15% rabatt på Lumonites sortiment!!](#)**

Kom ihåg att ladda pannlampan ordentligt innan loppet.

## Överlåtelse av startplats

Om du blir sjuk, eller av annan anledning inte kan delta, kan du överlåta eller sälja din startplats till en annan person. Det gör du smidigast via denna länk:

<https://mittlopp.se/marknad/OZJRBKMOMMCSNKNTQB>

## Till sist...

Några tips för att du ska få den bästa upplevelsen:

- **Ladda in GPX** in din sportklocka eller app redan nu, så att den är på plats.
- **Träna på att springa med stöd av en GPX** några gånger innan tävlingen så du känner dig bekväm med handgreppen när det väl är dags.
- **Testa din pannlampa.** Ladda den fullt och låt den lysa så länge som du tror att du kommer springa, så att du vet att batteriet räcker. Ta med en reservlampa för säkerhets skull.



## Medalj

Alla som fullföljer loppet får en fantastiskt fin medalj, med motiv som speglar att vi fyller 10 år i år.

## Foto och film

Tagga dina bilder från tävlingen med **#nightrailrun** och **#reclaimthedark**  
Tagga gärna vårt Instagramkonto [@nightrailrun](https://www.instagram.com/nightrailrun) på dina bilder eller stories.

Vi ser fram emot en härlig eftermiddag och kväll! Välkommen!

*PS: Någon information du saknar? Skicka mail till [info@nightrailrun.se](mailto:info@nightrailrun.se)*