



Tävlingsinformation Night Trail Run 2023

Distanser: 5 km och 10 km

Här hittar du all information inför din medverkan i Night Trail Run 2023!

För dig som springer med hund gäller torsdag 19 oktober.

Löpare utan hund kan välja antingen torsdag, fredag eller lördag kväll, d v s 19, 20 eller 21 oktober. Du behöver inte föranmäla vilken kväll du kommer, utan vi fångar upp det på plats.

Innan loppet

Resa till Bögs gård

Till arenan med SL: Närmaste hållplats är Häggviks station, pendeltågslinjerna 40, 41 och 42X. Därifrån är det en fin promenad till tävlingen, cirka 1,2 km.

Till arenan med bil: Parkera i första hand vid stora parkeringen vid Bögs gård, i andra hand går det att ställa sig på den mindre parkeringen före Bögs gård, i tredje hand går det att stå längs asfaltsvägen mot E4. Vi har parkeringsvakter som hjälper dig när du kommer fram. Beroende på var du parkerar tar det mellan 5-10 min i promenadtakt att gå till startplatsen.

Infart till parkeringen är från Knistavägen eller Norra Kolonnvägen.



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.

Klädsel

Du bestämmer själv vad som känns bra att springa i. Anpassa efter temperatur och väderförhållanden. Heltäckande klädsel på benen rekommenderas då man passerar många kvistar och grenar i skogen.

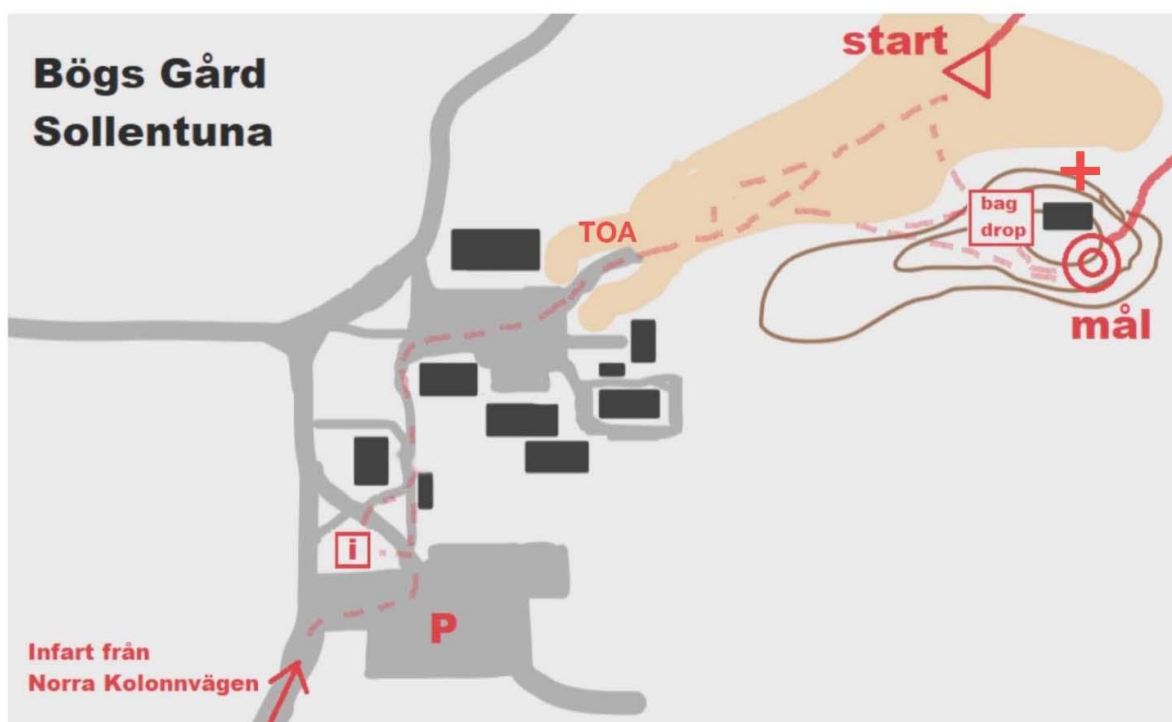
Lämna reflexvästen hemma eftersom det kan blända andra löpare. Små reflexer brukar fungera utmärkt!

Dina skor träffar på både vatten och lera i skogen. Tänk på det när du gör ditt skoval. Ett tips är att ha skor med rejäl sula och kanske även dubbar.



Under loppet

Skiss över tävlingsområdet



Framme

När du kommit till parkeringen följer du vår märkning från bilparkeringen till arenan.

Väskförvaring ("bag drop")

Behöver du lämna en väska finns en plats direkt vid målet där du kan ställa den. Förvaringen sker på eget ansvar. Tävlingsarrangören ansvarar inte för de värdesaker som du lämnar i väskan. Tips: Märk väskan så du hittar den snabbt efter loppet!



Start

Det är flytande start, dvs du väljer den starttid som passar dig bäst.

Starten är öppen:

- Kl 18:00-19:30 för 5 km
- Kl 18:00-19:15 för 10 km

Du bestämmer själv när du startar men vi vill att du är i mål senast 20:30.

Självklart är vi kvar på plats till sista löparen är i mål!

Vid starten finns en station där vi prickar av din närvaro. Du som springer 5 km eller 10 km får ett nummer på en tejpbitt eller skriven på handen och får sedan springa iväg och njuta av reflexbanan.

Vill du inte springa samtidigt som hundar så undvik torsdagen den 19 oktober.

Start med hund

Du som springer med hund får bara starta torsdag den 19 oktober.

Här är det också flytande start:

- Kl 18:00-19:30 för 5 km
- Kl 18:00-19:15 för 10 km

Du får en nummerlapp innan starten.

Självklart har du full kontroll på din hund och har den kopplad hela tiden. Tänk på att du och din fyrfota vän samsas på banan med andra löpare- både med och utan hund!

Det kommer vara många vovvar med i årets lopp. Utnyttja gärna hela starttiden så det blir en fin spridning längs banan.

Banan

Night Trail Run är ett lopp där upplevelsen av att springa i skogen står i centrum. Räkna inte med att sätta rekord. Satsa istället på att öppna dina sinnen och njuta av känslan att springa i ljuset av din pannlampa.

Banan är markerad med blå reflexer. Vid tvära riktningsändringar finns markeringar som visar vägen. Anpassa farten efter terrängen och ha koll på reflexerna hela tiden.



Det finns partier med löpning i obanad terräng och däremellan löpning längs stigar och stråk. På berghällar kan det vara halt. Anpassa din fart därefter.

Håll till vänster i spåret och passera löpare på den högra sidan, det underlättar. Visa hänsyn, vi är alla här för att få en skön upplevelse!

Vid ett tillfälle kommer banan att delas för 5 respektive 10 km. Det kommer att vara markerat i skogen och vi har även en funktionär på plats vid delningen för att hjälpa till.

Vi har ingen strikt maxtid. Däremot vill vi att du är i mål senast 20:30 senast. Anpassa starttiden därefter.

Sist i spåret

Längst bak i startfältet finns patruller som följer efter sista löparna och ser till att alla kommer tillbaka. Patrullerna startar en stund efter sista starttid varje kväll.

Reservlampa

Skulle din lampa sluta fungera - vänta bara in nästa löpare som kommer springande. Du kan också ta med en reservlampa, till exempel en liten ficklampa eller en mobiltelefon. **Testa din pannlampa innan loppet** så den klarar så många minuter du tänkt vara ute och springa (till exempel 40 eller 80 minuter).

Tidtagning

Tidtagning sker med MittLopp Timing. Liveresultaten går att [följa via vår hemsida](#).

Den slutgiltiga resultatlistan publiceras på Night Trail Runs hemsida.

Brutet lopp

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 har telefonnummer som du kan ringa, till exempel vid skador under loppet: 070-314 31 91 (Jörgen Karlsson) eller 070-530 5201 (Stefan Knorn). Lägg in numren i din mobil innan loppet!



Målgång

Målgång sker när du passerar mållinjen och din tid tas när du avprickas av målfunktionären.

Vid avprickning: tänk på att gå till den funktionär som ansvarar för din bana. De kommer synas tydligt med reflexvästar.

Vid målgång får du en välförtjänt medalj.

Målet stänger 20:30.

Vätska

Du får vätska efter målgång. På 10 km finns en vätskestation längs banan.

På torsdagskvällen har vi självfallet vattenskålar till hundarna.

Sjukvård

Det finns funktionärer som kan hjälpa till vid behov. Du hittar dem och sjukvårdsutrustning vid målområdet, närmare bestämt på verandan på huset.

För hundar finns Tundra Hundcenter på plats under torsdagen och kan ge råd samt enklare första hjälpen.

Efter målgång

Se till att få på dig ett varmt ombyte.

Vi har en fin fotovägg där vi hjälper dig att ta bilder med medalj om du vill.

Fogarolli kommer ha en kaffevagn på plats där du kan köpa riktigt gott kaffe eller the efter loppet, samt något att tugga på.

För hundarna kommer det att finnas vattenskålar att släcka törsten med.

Resultat

Du kan se resultatet via Night Trail Runs [hemsida](#).



Medaljer

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

Vi kommer också dela ut några pannlampor från Lumonite under alla tre kvällar.

Toaletter

Toaletter finns uppställda i närheten av starten.

Publik

Har du några som vill heja på dig är de välkomna till målområdet förstås.

Försäkring

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

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/QZJRBKMOMMCSNKNTQB>

Foton och filmer

Tagga dina bilder från tävlingen med **#nighttrailrun** och **#reclaimthedarkness**

Tagga gärna vårt Instagramkonto [@nighttrailrun](https://www.instagram.com/nighttrailrun) på dina bilder eller stories!

Övrigt

Är det någon information du saknar?

Skicka ett mail till info@nighttrailrun.se

Välkommen till Night Trail Run!

