



Välkommen till Sweden IronTrail Marathon 2022

Allmän information

- Deltagande sker på egen risk.
- Vi rekommenderar att alla deltagare har med sig en mobiltelefon för att kunna ringa 112 (vid en nödsituation) eller Tävlingsledaren om det finns ett icke akut behov för hjälp (Karin Strid, 0703 201650).
- Allt som tas med ut på banan ska med tillbaka, dvs ingen nerskräpning.
- Start- och slutpunkt för tävlingen är Kristinehamns Gästhamn.
- Ingen möjlighet att förvara värdesaker finns.
- Liveresultat för loppet registreras i realtid på <https://my.raceresult.com/194212/>.

Före start

Parkering rekommenderas vid Kristinehamn Arena (Sannabadet). Parkeringsmöjligheter finns även vid start/mål men i mycket begränsad omfattning. Omklädningsrum finns vid Kristinehamn Arena, och kommer att vara öppna från klockan 09.00 till 20.00.

Nummerlappar

Utdelning av **nummerlappar** sker vid start- och målområdet i Gästhamnen på **fredag den 2022-05-06 mellan kl. 17.00 – 19.00**.

Utdelning av **nummerlappar och flergångschip (till stafettlagen)** sker vid start- och målområdet i Gästhamnen på **tävlingsdagen mellan kl. 9.00 – 10.30**.

Nummerlappen ska vara väl synlig under hela loppet. Flergångschipet fungerar som en stafettpinne vid växling, och skall bäras på ena fotleden. Förlorat flergångschip skall ersättas med 200:- inkl. moms.

Efteranmälan – i mån av plats

Efteranmälan är möjlig, i mån av plats, vid nummerlappsutdelningen mellan kl. 9.00 – 10.00. Endast betalning med Swish.

Banan

Starten sker vid Kristinehamns Gästhamn som är belägen ca 1 km från omklädningsrummen vid Kristinehamn Arena. Promenadväg till starten är skyltad.

Cyklist kommer att leda löparna ut genom stan under loppets första 4 km. En kölöpare kommer att springa banan i direkt anslutning till siste man, så ingen blir lämnad kvar.

Banan är markerad med orange ledmarkering, orangea romber på träd, orange sprayfärg, IronTrail-skyltar och orange snitslar. Noteras bör att det kanske finns nedfallna träd på banan.

42K-banan följer Järnleden (orange markering) utom på två sektioner:

- Där banan går runt Ljustjärn (medurs), i stället för att följa Järnledens dragning som är den kortaste vägen förbi Ljustjärn (moturs).



- Vid Sjöändan, där banan lämnar Järnledens dragnings norrut, och i stället viker av österut för att korsas väg 26.

På båda dessa ställen är banan markerad med IronTrail-skyltar.

Den avslutande bansträckningen från Hultets Motionscentral, till Kristinehamns Gästhamn kommer att vara hjälpmarkerad med orange färgmarkering.

Karta med bansträckningen markerad finns att ladda ner och skriva ut på www.irontrail.se.

Gpx-filer finns, om så önskas (info@irontrail.se).

Underlag

Mestadels stig med inslag av skogsväg och motionsspår. På sina ställen kan det vara vattensamlingar och/eller snö på banan. Några spänger förekommer som kan vara hala.

Vägpasager

Vi har inte fått tillstånd att stoppa vägtrafiken längs banan. Vanliga trafikregler gäller. Man bör vara särskilt försiktig då man korsar väg 26. Vi har varningsskyltar längs väg 26 som anger att tävling pågår. Detta sker:

- precis efter vätskekontrollen Sjöändan vid 26 km på 42K-banan
- strax efter 15 km på 24K-banan.

På vägen från vätskekontrollen Hultet, in mot målet i Kristinehamn kommer vägar och övergångsställen att passeras. Vanliga trafikregler gäller.

Klassindelning

42K (dam- och herrklass), 24K (dam- och herrklass) och Stafett (mixade lag med 2-6 deltagare).

Tidtagning

Tidtagning sker med chip:

- på nummerlapp för individuella startande
- flergångschip för placering på ankel, som används som "stafettpinne" för stafettlagen

Vid alla vätskestationer (utom vid Kvistmossen), sker mellantidsnotering genom att löparna passerar över en tidtagningsmatta. Dessa kommer att vara markerade och väl synliga. Noteras bör att dessa mattor (vid vissa kontroller) inte kommer att ligga tvärs över hela vägen/stigen, eftersom bilar kan behöva passera stationen, utan att köra över mattorna.

Liveresultat registreras i realtid på <https://my.raceresult.com/194212/>.

Stafetten – sträckor

Laget kan bestå av 2-6 personer. Transport till och från sträckorna sköts av laget själv.

Sträcka 1: Till Gustavsvik. Lättsprungen på Asfalt och grusad cykelväg. Längd 6 km.

Sträcka 2: Till Älvbron. Traillöpning i sitt bästa slag. Längd 8,5 km.

Sträcka 3: Till Niklasdamm. Stiglopning i en trolsk bäckdal. Längd 4 km.

Sträcka 4: Till Sjöändan. Fortsatt vacker löpning, terräng och grusväg. Längd 7 km.



Sträcka 5: Till Hultet. Banans tuffaste sträckning med teknisk och krävande terränglöpning.

Längd 11 km.

Sträcka 6: Till Målet. Börjar på motionsspår och avslutas i stadsmiljö. Längd 5,2 km.

Vätska

Sweden IronTrail Marathon samt Sweden IronTrail Stafetten har följande vätskekontroller:

- | | |
|-------------------------|---------|
| 1. Gustavsvik | 6 km |
| 2. Älvbron | 14,5 km |
| 3. Niklasdamm | 18,5 km |
| 4. Sjöändan | 26 km |
| 5. Kvistmossen | 32 km |
| 6. Hultets Friluftsgård | 37 km |

IronTrail 24k har följande vätskekontroller:

- | | |
|-------------------------|---------|
| 1. Gustavsvik | 6 km |
| 2. Älvbron vid | 14,5 km |
| 3. Hultets Friluftsgård | 19 km |

Vid första kontrollen vid Gustavsvik finns endast vatten och sportdryck. Kontrollerna därefter erbjuder vatten, sportdryck, Coca Cola, chips, banan, saltgurka, russin, salt.

Tänk på att det också kan vara bra att ha med egen vätska och energi under loppet.

Skräp tas med och slängs i utplacerade soppåsar vid vätskekontrollerna.

I år har vi inga plastmuggar utan du bär själv med dig din egen medtagna mugg genom loppet. Detta gör att vi vid vätskekontrollerna inte kommer ha färdiga muggar med vätska utan tillbringare för att du enkelt ska kunna få din mugg påfylld.

Undantaget är första kontrollen vid Gustavsvik. Där kommer det finnas muggar, klara att greppa och dricka.

Toalett

Toalett finns vid omklädningsrummen i Kristinehamn Arena, vid starten/målet samt vid vätskekontrollen i Hultet.

Reptider

Klockan 13.00 måste du ha ankommit till Älvbron. Dit är det 14,5 km.

Målet stänger klockan 18.00.

Sjukvård

Lite sjukvårdsutrustning finns vid vätskekontrollerna.

Vid icke akuta behov, där någon behöver assistans för att ta sig till närmaste vätskekontroll/målområdet – kontakta Tävlingsledaren (Karin Strid, 0703 201650).



Vid akuta fall – ring 112!

Bryta loppet

Om du bestämmer dig för att bryta måste detta meddelas till närmsta vätskekontroll eller till Tävlingsledaren (0703 201650) så kommer den bil som finns tillgänglig för att hämta löpare som brutit, för transport tillbaka till målet.

Priser

Priser till de tre främsta placeringarna i varje klass. Järntacka till alla som genomför 42K, medalj till alla som genomför 24K eller ingår i ett stafettlag som genomför 42K. Varje stafettlag får dessutom en järntacka.

Prisutdelning sker kl. 14.00 för IronTrail 24K och kl. 16.00 för Marathon och stafetten. Vid otjänligt väder kan prisutdelningarna tidigareläggas.

Resultat

Liveresultat kommer att publiceras under loppet på <https://my.raceresult.com/194212/>, samt på loppets hemsida efter loppets genomförande.

Vägbeskrivning till Gästhamnen/Kristinehamn Arena

Vägbeskrivning till Gästhamnen (Nummerlappsutdelning)

Från E18 och väg 26 från norr:

Ta avfart vid Solbackemotet. Kör mot centrum. Under en järnvägsbro. Fortsätt rakt fram genom första trafikljuset.

Ta vänster vid andra trafikljuset och fortsätt sedan rakt genom rondellen vid Coop.

Ta höger i nästa korsning. Gästhamnen ligger direkt till vänster.

Väg 26 från söder:

Kör rakt genom rondellen vid Mio Möbler.

Vid nästa större korsning med trafikljus, ta vänster.

Följ vägen och fortsätt rakt fram genom trafikljuset. Ta vänster i nästa korsning. Gästhamnen ligger direkt till vänster.

Vägbeskrivning till Kristinehamn Arena (Omklädningsrum)

Från E18 och väg 26 från norr:

Ta avfart vid Solbackemotet. Kör mot centrum. Under en järnvägsbro. Fortsätt rakt fram genom första trafikljuset.

Ta vänster vid andra trafikljuset och fortsätt sedan rakt genom rondellen vid Coop.

Ta höger vid trafikljus och fortsätt rakt 500 meter. Kristinehamn Arena är skyltat till höger.

Väg 26 från söder:

Kör rakt genom rondellen vid Mio Möbler.

Vid nästa större korsning med trafikljus, ta vänster.

Följ vägen och ta vänster vid trafikljuset. Fortsätt rakt 500 meter. Kristinehamn Arena är skyltat till höger.



Rabatter och erbjudanden

IronTrail varor

Du kan köpa våra populära softcupps, t-shirts och pannband med IronTrail-loggan på. Köp och betalning via Swish (ingen kontanthantering), sker vid Start/Målområdet.

Boende

I Kristinehamn med omnejd finns det även andra boendialternativ och prisklasser. Söker du något specifikt boende är du välkommen att kontakta Kristinehamns turistbyrå så hjälper de till med din bokning (www.visitkristinehamn.se/sv/turistbyra, 0550-881 87).

Du kan även läsa mer om olika boendialternativ och boka boende via länkar på www.visitkristinehamn.se.

Den nya besöksguiden till Kristinehamn hittar ni under https://visitvarmland.com/kristinehamn/wp-content/uploads/sites/13/2022/04/Kristinehamn_besoksguide_2022_SV.pdf.

Hålltider under tävlingsdagen

9.00 – 20.00 Omklädningsrum på Kristinehamn Arena är öppna för deltagare.

9.00 – 10.30 Utlämning av nummerlappar/flergångschip, vid start- och målområde i Gästhamnen.

9.00 – 10.00 Efteranmälan (i mån av plats) vid nummerlappsutdelningen.

10.50 Bangenomgång/information inför start.

11.00 Gemensam start för Sweden IronTrail Marathon, IronTrail 24K och Sweden IronTrail Stafetten.

12.30 Ungefärlig tid för första målgång, IronTrail 24K.

13.00 Repet dras vid kontrollen vid Älvbron, 15 km.

14.00 Prisutdelning, IronTrail 24K (vid otjänligt väder kan prisutdelning tidigareläggas).

14.15 Ungefärlig tid för första målgång, Sweden IronTrail Marathon.

16.00 Prisutdelning, Sweden IronTrail Marathon och Sweden IronTrail Stafett (vid otjänligt väder kan prisutdelning tidigareläggas).

18.00 Målet stänger.

20:00 Omklädningsrummen stänger.

Varmt välkomna till Sweden IronTrail Marathon 2022!

Hemsida: www.irontrail.se

e-post: info@irontrail.se

Telefon: 0703 201650 (Tävlingsledare)