

# KOLMÅRDSRUNDAN

## KOLMÅRDEN TRAIL MARATHON

2 – 42 km landsbygd, trail & terräng – 2 veckor efter midsommar – [www.kolmardsrundan.se](http://www.kolmardsrundan.se)

## INFO-PM INFÖR 6 JULI 2019

Välkommen till 29:e upplagan av KolmårdsRundan/Kolmården Trail Marathon!

Här följer allt du behöver veta inför Ditt deltagande. Har vi inte lyckats räta ut alla frågetecken är ni välkomna att höra av er till [info@kolmardsrundan.se](mailto:info@kolmardsrundan.se).

## REGISTRERING & NUMMERLAPPAR

Nummerlapp (och startkuvert) kan hämtas ut:

- **Tisdag 2 juli, kl 16-19** på **Team Sportia Ingelsta** i Norrköping.  
*Då har du bara starttiden att passa på tävlingsdagen ☺.*
- **Lördag 6 juli** senast **1 timme före** aktuell starttid på tävlingsarenan, Klintvallen i Kvarsebo.  
*Ej uthämtad nummerlapp kan bli överläten till annan deltagare till efteranmälan!*



Startkuvert innehåller:

- Tidtagningschip som placeras på fotleden.  
*Chipet ska återlämnas efter målgång. Vid borttappat chip tas en avgift ut på 50 SEK.*
- Nummerlapp + säkerhetsnålar
- Matkupong för de som deltar i 21 resp. 42 km (hamburgare el. vegetarisk pastasallad)
- Bankarta för de som deltar i 42 km (endast för säkerhets skull)

## OMKLÄDNING & DUSCH

*Ni som har möjlighet – vänligen gör ombyte och dusch hemma!*

Mycket dåligt med varmvatten samt utrymme för omklädning. Separat rum för dam resp. herr finns dock. Rum för värdesaker finns (kansliet). Prata med dem som lämnar ut nummerlapparna.

Ev. kan Kvarseboskolans lokaler nyttjas för dusch och omklädning, c:a 300 meter från start/mål-området.



# SÄKERHET

## Allmänt

- **Hjälp medtävlande i nöd** och tänk på att du deltar på egen risk!
- **Akuttelefon (070-583 71 04) till tävlingsledning finns även tryckt på bankarta för 42 km.**
- Släpp säkert förbi upphinnande löpare, **var kontaktbar**, undvik musik i öronen vid trånga spår.
- Vid **blöt väderlek** rekommenderas skor med bra fäste (**dob**) till 6 km men främst till **21 och 42 km** där banan innehåller flera träspån vilka blir mycket hala vid regn, även rötter och berg i dagen.
- **Nummerlappen ska bäras väl synlig framtill** (helst på bröstet) för enkel avläsning vid vätskekontrollerna.
- **Efterlöpare på 21 och 42 km** – följer som sista löpare för säkerhets skull.



**Sjukvård** finns på plats på arenan samt att vi har transportmöjlighet om någon behöver hämtas p.g.a. skada eller liknande. Även enklare 1:a-hjälpen vid vätskestationerna.

## Allergier, diabetes, astma etc.

**Egen medicin!** - Tänk på att **ta med egna mediciner** som du kan ha behov av! Sjukvårdsteamet är inte berättigat att ordna med sådant. De får t.ex. INTE ge insulin m.m.

## Bryta loppet

- **Ta dig till närmaste vätskestation** (om möjligt), meddela tävlingsledningen och invänta transport

## Obligatorisk utrustning för 21 & 42 km

### 42 km - Trail Marathon:

Detta skall medföras under hela loppet

- Mobiltelefon
- Tryckförband
- Vätskebehållare om minst 0,5 liter sammanlagd volym
- Nummerlapp och karta (erhålls vid registrering/i startkuvert)  
Telefonnummer till tävlingsledningen finns tryckt på kartan - spara gärna detta i telefon
- *Tips: Långa tights kan vara fördelaktigt p.g.a. löpning i delvis snårig terräng.*



**Avsaknad av obligatorisk utrustning kan medföra diskvalificering**

### 21 km Halvmaraton:

- Är ni osäkra terränglöpare rekommenderar vi att mobiltelefon tas med.

## BANMÄRKNING

Alla distanser är märkta med färgade band (beroende på distans) och orangea pilar & markeringar vid vissa otydliga riktningsändringar m.m. Även markering på mark med strö/färg.



**21 och 42 km** följer Sörmlandsledens orangea märkning från Nävsjön och är förstärkt med blå/vita band och små orangea pilar/markeringar vid otydlighet, delningar etc. **Var observant där 21:an och 42:an delar på sig** efter drygt 12 km och **ni som springer 21:an** när ni har rundat hela Nävsjön så att ni inte luras in på rundslungan igen efter nästan 14 km. 21 och 42 km banan har 5-km markeringar. 6 och 10 km har 1-km markeringar.

## KONTAKT

**Mail:** info@kolmardsrundan.se **Mobil:** 076-766 66 79 (Johan) el. 070-391 73 09 (Christer)

**Banspecifika frågor om 42 km:** 073-321 24 20 (Henrik) **Camping/övernattning:** 070-982 25 03 (Stefan)

## HÅLLTIDER

Distans	Starttid (c:a kl.)	Registrering (senast kl.)	Maxtider	Prisutdelning* (c:a tider kl.)
<b>42 km</b>	09:30	08:30	7 tim (kl. 16:30)	
<b>2,5 km</b>	10:30	09:30	45 min (kl 11:15)	
<b>21 km</b>	11:30 (elit) 11:40 (motion)	10:30	4 tim (kl. 15:30)	Separerad start elit och motion pga. deltagarantal
<b>6 km</b>	12:00	11:00	1,5 tim (kl. 13:30)	Reservation för separerad start även på 6 km.
<b>10 km</b>	12:20	11:20	1,5 tim (kl. 13:50)	

\*Prisutdelning sker så snart det är möjligt efter varje distans. Utlovningspriser, se anslag på plats.

## VÄTSKA & ENERGI

Alla distanser har minst en vätskestation. På distanserna 21 och 42 km sker även en avprickning vid passering varför nummerlappen måste bäras väl synlig. Sportdrycken kommer även i år från svenska Tailwind Nutrition. Använd rabattkod **KOLMARDEN2019** vid beställning på [www.tailwindnutrition.se](http://www.tailwindnutrition.se)

### 42 km - 4 stationer vid c:a:

- 10 km Vatten, sportdryck, energi (banan/saltgurka), 1:a hjälpen
- 20 km Vatten, sportdryck
- 28 km Vatten, sportdryck, energi (banan/saltgurka)
- 35 km Vatten, sportdryck, energi (banan/saltgurka/sött & salt), 1:a hjälpen



### 21 km - 3 stationer vid c:a:

- 5,5 km Vatten, sportdryck
- 10 km Vatten, sportdryck, energi (banan/saltgurka), 1:a hjälpen
- 15 km Vatten, sportdryck



### 10 km - 1 station\*

- 5,5 km Vatten

### 6,2 km - 1 station

- 3,6 km Vatten

### 2,5 km - 1 station

- 1 km Vatten/Saft

\*Vid mycket varmt väder och sol rekommenderas egen kompletterande vätska på 10 km

## UTBUD PÅ ARENAN

**Servering** med kaffe, läsk, glass, godis, korv, grillade hamburgare m.m.

Vi tar **kort och Swish!**

**Kalenderflickorna** och ev. **Coin Ring Kolmården** på plats med utställning.

**Massage - Forever Living** som vanligt på plats som kan tejpa ben och ge massage före & efter lopp



## NATUREN OCH MILJÖN

Tänk på att de flesta av banorna går genom fina och skyddade naturreservat. Därför är nedskräpning självklart absolut förbjudet. Blir man påkommen att slänga något i naturen följs det av direkt diskvalificering. **HÅLL NATUREN RENT!**



# FÖRMÅNER SOM DELTAGARE

Som deltagare bidrar du automatiskt till vår insamling till Cancerfonden  TACK!

Övriga förmåner för Dig som deltar:

- **20% rabatt på sportdryck** hos Tailwind Nutrition. Använd rabattkod **KOLMARDEN2019** vid beställning på [www.tailwindnutrition.se](http://www.tailwindnutrition.se)
- **Deltagare i 21 och 42 km erhåller matkupong för hamburgare alt. vegetarisk pastasallad**
- **Prisbord & Utlovningspriser**  
Se om du har vunnit på ditt startnummer efter målgång. Se anslag vid bankartorna.

## VÄGBESKRIVNING & BOENDE

GPS-koordinater till arenan: 58°38'46.6"N 16°37'44.2"E

Följ egen skyltning: "KR/KTM" enl. bild →



E4 Norrifrån (Nyköping/Stockholm)

- **Ta avfart 129** (mot Djurpark Zoo)
- Följ skyltning mot **Arkösund** (färja)/**Kvarsebo**.
- Efter c:a **16 km** ser ni en båt med vår loppbanderoll - fortsatt rakt fram - följ lokal skyltning



E4 Söderifrån (Norrköping/Linköping/Malmö)

- **Ta avfart 126** (mot Djurpark Zoo)
- Fortsätt c:a **20 km** mot och förbi Kolmårdens djurpark **mot Kvarsebo**
- Ta höger i korsningen med båten och vår loppbanderoll - följ lokal skyltning

**Fri parkering vid tävlingsarenan!** Respektera trafikvakternas instruktioner! Stor risk för många fordon!

### Bokat tält- eller ställplats för husvagn/husbil

Kommer ni dagen/kvällen före, **kontakta Stefan** (070-982 25 03) eller **Anders** (070-575 83 42) vid ankomst så visar de er tillrätta. **OBS! Begränsat antal ställplatser** – obegränsat med tältplats!

**VARMT VÄLKOMMEN 6 JULI ÖNSKAR KVARSEBO IK MED PARTNERS**



COIN RING KOLMÅRDEN

