



GLÄDJE | UTMANING | ÄVENTYR

# Sundsvall Trail



**Sundsvalls OK hälsar er varmt välkomna till Sundsvall Trail, 2018 års RM i traillopning över ultradistans och tillika veteran-RM över samma distans.**

- TIDPUNKT** 3 juni 2018 - start klockan 08.00
- PLATS** Mål vid Södra Stadsberget i Sundsvall, busstransport till startområdet
- DISTANS** 52 km och ca 1600 höjdmeter  
(*samtidigt erbjuds motionsklasser över 25 km, 12 km och 4 km*)
- UNDERLAG** Till mycket stor del teknisk och varierande traillopning med 70% smalstig, 23% obanad lopning och 7% blandning av av större stigar, grus- och asfaltsvägar
- SEGRARTID** Uppskattad segrartid 4h30min för snabbaste man och 5h00min för snabbaste kvinna förutsatt att de bästa loparna i Sverige deltar.
- RM** Alla som anmäler sig till 52 km klassen, förutsatt att man uppfyller SFIF:s krav (springer för en klubb ansluten till Svenska Friidrottsförbundet samt att man är svensk medborgare alternativt, ifall man är utländsk medborgare, har ett av SFIF erhållet tävlingstillstånd), deltar i riksmästerskapet. Är man dessutom 35 år eller äldre (födelseår räknas) deltar man per automatik även i VRM i respektive åldersklass.
- VETERAN-RM** Inom veteranfriidrotten tillåter man ensamstart i en åldersklass. Segraren i en klass är alltså berättigad till en guldmedalj även om det inte finns någon annan fullföljande i åldersklassen. Av detta följer att det alltid är 5-års klasser som gäller (M/K35, M/K40, M/K45 osv) och inga sammanslagningar av klasser med få anmälda genomförs.
- ANMÄLAN** Anmälan sker på [www.sundsvalltrail.se](http://www.sundsvalltrail.se) och det finns totalt 150 startplatser (de kvinnor och män som är rankade topp 10 på Sverigelistan vid årsskiftet 17/18 är garanterade startplatser). Sista anmälningsdag till ordinarie pris är 31 april (900 SEK). Efteranmälan möjlig fram tills tävlingsdagen vid kvarvarande startplatser (1100 SEK).
- I anmälningsavgiften ingår en riktigt fin trailupplevelse, busstransport till start, energi- och vätska vid 5 stationer längs banan, elektronisk tidtagning med mellantider och liverapportering, Compressport tävlingsplagg (t-shirt, mössa eller buff), exklusiv medalj samt givetvis en väffla vid målgång.

- UTRUSTNING** Obligatoriskt med nummerlapp, sportident-pinne för tidtagning (erhålls i startkuvertet), mobiltelefon samt vätskebehållare som rymmer minst 0.5L.
- KLÄDSEL** Ingen strikt klädkod, men vi rekommenderar att klubbtilhörigheten framgår på klädseln, ett par skor med bra grepp och byxor/strumpor som täcker underbenen.
- MAT/VÄTSKA** På stationerna serveras sportdryck från Umara, coca-cola, vatten, banan, apelsin, vattenmelon, bullar/bröd, choklad, chips, djungelvrål samt efter 35 km även varm soppa.
- SJUKVÅRD** Sjukvårdare tillgängliga ute längs banan samt vid målområdet. Första förband vid varje vätskestation.
- TRANSPORT** Tävlingscentrum ligger 4 km från närmaste tågstation (Sundsvall C), 6 km från E4:an (avfart Sundsvall Södra) och 21 kilometer från närmaste flygplats (Midlanda).
- BOENDE** Södra Berget Hotell och Resort ligger beläget precis vid målområdet och erbjuder fördelaktiga boendepriiser, rabattkod SUT2018 .
- MER INFO** Riklig med information finns på hemsidan [www.sundsvalltrail.se](http://www.sundsvalltrail.se)  
För ytterligare frågor kontakta tävlingsledaren David Holmberg via mail [info@sundsvalltrail.se](mailto:info@sundsvalltrail.se) eller på telefonnummer 076-1926060

