



Tiveden Trail

Detta pass är tänkt som ett genrep inför Norge. Vi på Swedish Trail Running hoppas verkligen att så många av er som möjligt kan följa med då det kommer bli något ni inte vill missa: Fin natur, utmanande distans och historisk mark!

Tid & Plats:

- 27 – 28 april.
- Samling 27 april 08.30 vid SOK Träffs klubbstuga i Karlsborg.

Boende:

- På golvet i SOK Träffs klubbstuga i Karlsborg
- Det går bra att anlända fredag kväll

Transport:

- Samåkning från Göteborg med bil, tar ca 2 h 30 min.
- Tåg till Skövde och sedan buss till Karlsborg
- Väl framme i Karlsborg så fixar vi hämtning om det behövs.
- Hemfärd sker söndag morgon för er som kör bil då ni kommer vara trötta:)

Mat:

- Fika fredag kväll, för er som kommer då.
- Frukost lördag morgon, för er som anlänt på fredagen.
- Mat och vätska under passet
 - o Två stationer med dricka och snacks
 - o En station med mat
- En värdig middag inkl. dryck efter målgång
- Frukost söndag

Bana:

- Två sträckningar, en ca 40 km och en ca 60 km.
 - o Finns möjlighet att förkorta längs vägen vid flera ställen.
- Banan är en klassisk sträckning i Tivedens nationalpark som kommer ta er genom riktig trolskog, passager med fina vyer och vissa backar längs vägen...

Säkerhet:

- Vi kommer försöka hålla ihop i små grupper så gott det går men var beredda på att få springa vissa delar själva. **OBS**, se därför till att ta med mobil där ni redan nu lägger in följande nummer som ni kan ringa när ni står ensamma och gråter i skogen☺
 - o Martin 0705-825494
 - o Per 0706-723356
 - o Serviceteamet 0705-803222
- Deltagande sker på egen risk



Utrustning:

- Under passet
 - o En liten rygsäck packad för en dags hej och hå, förslagsvis innehållande:
 - Mobiltelefon i plastpåse, **KRAV!!!**
 - Pannlampa, **KRAV!!!**
 - Mössa
 - Gärna klocka med GPS, ni kommer få en rutt när det närmar sig
 - Karta tilldelas på plats
 - Torr tröja
 - Skavsårplåster
 - Elastisk linda
 - Vätska
 - Något att tugga på(kommer dock att finnas på stationerna)
- Efter/innan passet.
 - Liggunderlag
 - Sovsäck
 - Snuttefilt om behov finns

Deltagare:

- Vi har satt ett tak på antal deltagare där ni som ska med på STR Challenge har förtur, därefter kommer vi bjuda in lite annat löst folk då det är kul om vi blir ett gäng.
- Känner ni någon som ni tror skulle uppskatta en löptur av det längre slaget så får ni säga till så är dom självklart välkomna i mån av plats.

Kostnad:

- Detta kommer ske till självkostnadspris, dvs så billigt det bara går.
- Max 500 kr/pers. Slutlig summa kommer meddelas när vi närmar oss. Denna betalas kontant på plats.
- Transportkostnad står ni själva för.

Anmälan:

- **OBS!** Görs senast den 1 April till martin@trailrunner.se
- **OBS!** Ange vilken bansträckning ni har siktat in er på, går att ändra längre fram.
- **OBS!** Ange när ni anländer

Hjärtligt välkomna,

Swedish Trail Running