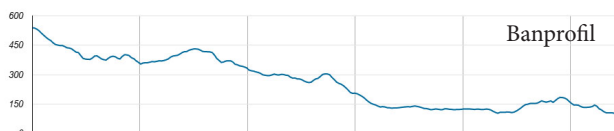




# Välkomna till Hovfjället Trail Run 26 aug 2023



PM med lite uppgifter att tänka på. För övriga frågor, kontakta oss.

- Anmälan:** Anmälan sker online på [www.hovfjallettrailrun.se](http://www.hovfjallettrailrun.se). Startavgift 250 kr för 11 km, 450 kr för 28 km och 650 kr för 55 km. I samband med anmälan finns möjlighet att boka transport (buss 50:-) till starten. För 55 km behöver transport inte bokas.
- Klasser:** Sex klasser: 11 km dam, 11 km herr, 28 km dam, 28 km herr, 55 km dam, 55 km herr.
- Samling:** Björnevi IP Torsby, E45, sväng av i Toriarondellen mot centrum. Kör rakt fram, passera OK/Q8, och kyrkan. Ta sen vänster över järnvägen mot Torsbybadet. Rakt fram ligger Björnevi IP. Där anmäler ni er och får nummerlapp och dropbag. Samling senast kl.06.00 (för 55 km) kl.08.00 (för 28 km) och kl.10.30 (för 11 km). Nummerlapp skall bäras fullt synlig framtill. Busstransport sker därifrån till startplatserna.
- Mobiltel.:** Ta med mobiltelefon som extra säkerhet.
- Dropbags:** Vid samlingen får du en plastpåse (dropbag). Den lämnar du vid starten med dina överdragskläder och annat. Vi transporterar påsen till målet.
- Start:** 55 km vid skidstadion, Valberget kl 07.00.  
**Maxtid** till Hovfjället är 4 tim sen dras repet.  
28 km på Hovfjället kl 10.00, buss avgår kl.08.45.  
11 km start vid Mjögssjön kl 12.00, buss avgår kl.11.00.
- Uppvärmning:** För 28 km, på Hovfjället av Friskis&Svettis.
- Mål:** **Målgång** för alla på Björnevi IP.
- Märkning:** Utefter leden finns käppar med orange märkning, och banan är också utmärkt med blå pilskyltar och plastband. Från Hovfjället finns km-skyltar vid 10, 15, 20, och 25 km.
- Underlag:** Stig, skogsbilväg, spångar, belagd löparbana (fr.skidstadion)  
Risk för blöta partier.
- Vätskekontroller:** För 11 km vid 5 km, för 28 km vid 9, 15, 22 km. För 55 km finns vattenflaskor vid Mjögssjön, Kajshöjden och vid vändningen på toppen av Hovfjället, därefter som för 28 km. Ta gärna med egen mugg eller vätskesystem, då slipper vi städa upp en massa muggar i skogen. Dryck, bananer, godis, chips, saltgurka, giffjar finns vid kontrollerna och vid målet.
- Övrigt:** Dusch/omklädning på Björnevi IP. Om du tvingas bryta **MEDDELA** oss på något av telnr. nedan.  
Efter loppet kommer det finnas bilder på vår hemsida och Facebook.



**Behöver du bryta eller i behov av sjukvård  
RING Krister 070-232 93 23, eller någon av nedanstående**

Hjärtligt välkomna!