





ISABERG 31KM

Varmt välkommen till första officiella upplagan av Isaberg 31 km MTB och trailöpning! Vi är sjukt taggade att få släppa iväg dig och alla andra på banan på söndag. Det här är precis den typen av lopp vi själva vill springa – mestadels härlig single track (ibland snabb och ibland teknisk), långa uppförsbackar, snabba nedförslöpor och en slalombacke mitt i startområdet… Vi hoppas att du ska bli lika förtjust i banan som vi är.
Här kommer lite information som kan vara bra att känna till.

Hitta hit
Vägbeskrivning till Isaberg: http://www.isaberg.com/sv/sommar/hitta-hit/

Start- och målområde
Start- och målområde är placerat vid foten av Dalliftarna, som ligger bortanför campingen. Campingen ligger till vänster precis när du svänger in till Isaberg, men läs nedan vart du ska parkera…
Det kommer att sitta en karta vid infarten till arenaområdet/campingen som visar vägen.

Parkering
Parkera vid stora parkeringen utanför receptionen.

Starttid
31 km MTB 10.00
31 km traillöpning 10.15

Nummerlappar
Hämtas i start- och målområdet

Tidtagning
Tidtagning sker manuellt med tidtagarur.

Banan
För att vara ett lite längre MTB-lopp är banan relativt teknisk och består till stor del av single track. Du som väljer att springa kan se fram emot en varierad bana som stundtals är teknisk, bitvis lättsprungen och ofta på böljande MTB-stigar. Det är stundtals brant både uppför och nedför och vi vill uppmana alla att springa och cykla utifrån den egna erfarenheten.

Dusch/Toaletter
Bara några korta nedjoggningssteg från målområdet finns det både dam- och herrduschar och toaletter.

Prisutdelning
Vi kommer att ha prisutdelning 15 minuter efter att tredje dam/herr har kommit i mål. I MTB-loppet är det endast lottade priser.

Vätska/energi
En hård ansträngning kräver både energi och vätska och självklart bjuder vi på både och! Energi och vatten serveras på tre platser utmed banan. Om du vet med dig att du kommer att vara ute en bra stund, så börja drick sportdryck redan från början. Det har du nytta av i slutet.
Vi är riktigt glada över att kunna servera Sportdryck från Umara, som är en sportdryck framtagen i Sverige. Den som vill handla lite go energi och testa Umaras produkter kan spana in det här paketet: Gäller en gång per kund och är giltig t.om 31/10. Kan inte kombineras med andra rabattkoder.
Om du anger koden ”isaberg15” så får du 15% rabatt på allt i shoppen. Gäller en gång per kund och är giltig t.om 31/10. Kan inte kombineras med andra rabattkoder.

Efter loppet bjuder vi på en korv med bröd så ni snabbt kan återfå energinivåerna.

Regler
- Du deltar på egen risk. Spring/cykla med förstånd.
- Du ska följa vit/blå snitslar, gröna pilar eller funktionär som visar vart du ska. Banan är väl snitslad, men grundregeln är alltid att du inte avviker från en stig såvida inte snitslar, pilar eller funktionärer visar att du ska göra det.
- Vi hjälper varandra. Det innebär att du är skyldig att hjälpa en medtävlare som har haft oturen att skada sig. Ibland behövs det bara ett enkelt hejarop för att hjälpa någon över det där sista krö net. Bjud gärna på det för det betyder väldigt mycket, och du vet själv hur skönt det känns när någon peppar dig.
- Vi gillar inte nedskräpning, och det tror vi inte att du gör heller. Så skräpa inte ner.

Brutet lopp
Om du bryter loppet måste du meddela nånon funktionär detta.

Till sist
- Ha kul och njut av dagen! Vi vill att våra lopp ska vara en trailfest med skön och avslappnad stämning, och den stämningen bidrar vi alla med. Så se till att prata med andra löpare/cyklister under uppvärmningen, peppa dem utmed banan och dela era upplevelser efteråt.
- Vi vill höra allt ni har att säga om banan och arrangemanget. Prata med oss direkt efter loppet eller hör av dig till någon av oss. Om du postar på sociala medier så tagga gärna @isabergtrail

Kontaktuppgifter tävlingsledning
Geir Inge Folkestad
Mail: gimulti@gmail.com
Telefon: 0703-81 51 18

Isaberg 31 km arrangeras i samarbete med:
(Besök dem gärna på webben. Det är mycket tack vare dem som Isaberg 31 km går att arrangera)

isaberg.com

umara.com

revolutionrace.se
ange koden U8YDC5X2 för 20% rabatt

Arrangör