

# PM Peters trail 18 maj 2024

Detta är en promemoria med information som varje löpare på Peters trail behöver känna till. Läs noggrant igenom nedan.

## **Säkerhet och medicinsk assistans**

Medicinsk hjälp finns att få vid Servicestation 5 Hjälmostorp samt vid målet i Gränna. Det kommer också att finnas första hjälpen-utrustning vid samtliga servicestationer längs banan. För akut hjälp, kontakta SOS larmcentralen direkt på telefonnummer 112. Telefonnummer till Peters trail tävlingsledning är +46(0)766-36 47 21.

Vägvakter kommer att finnas på utvalda ställen längs banan för att göra bilister uppmärksamma på att det finns löpare på vägen och underlätta vägpassager. Det är dock alltid löparens eget ansvar att följa trafikregler. Spring på vänster sida vid väglöpning. Allt deltagande sker på egen risk. Samtliga deltagare är skyldiga att hjälpa en annan deltagare i nöd.

## **Start**

### 104 km

Starten går den 18 maj kl. 08.00 vid Ryds skola, Byskolevägen 4, 565 97 Ryd

### 52 km och stafett

Starten går den 18 maj kl. 12.00 vid IKHP, Norra Klevaliden 11, 561 93 Huskvarna

Det är inte tillåtet att starta senare än respektive utsatt starttid.

## **Buss till start**

För de löpare som har beställt buss till start finns busstiderna nedan. Bussen avgår från parkeringen på Grännaberget. Observera att deltagare inte får använda denna parkering utan hänvisas till Peters trails egen parkering, som finns på gräsmattan framför GBOK stugan. Notera att detta är avgångstider - se till att vara ute i god tid!

### *104 km*

Buss avgår från Gränna kl. 06.30 med ankomst till starten i Ryd ca 07.15

### *52 km*

Buss avgår från Gränna kl. 10.15 och ankommer till IKHP ca kl. 10.45.

## **Tävlingsgenomgång före start**

Ca 10 min före start (Gäller 104 km, 52 km och stafett) kommer en tävlingsgenomgång med viktig information att hållas vid startområdet. Var i tid för denna!

## Startlistor

[Startlista](#)

## Nummerlappar

Nummerlappar finns tillgängliga vid startområdet i Ryd för löpare på 104 km och vid IKHP-stugan i Huskvarna för löpare på 52 km samt stafetten. Dessa finns tillgängliga ca 90 minuter före respektive start. Nummerlappar ska bäras fullt synliga på bröstet under hela loppet. Det går också bra att använda nummerlappsbalte med nummerlappen väl synlig framifrån.

## Självförsörjning

Samtliga löpare förväntas att själva ha med sig tillräckligt med utrustning, energi och vätska mellan servicestationer. Det är inte tillåtet att ta emot service utanför någon av de åtta servicestationerna. Vid servicestationerna är det dock tillåtet att ta emot support, men endast i form av vätska, mat och energi.

Löparna förväntas också vara förberedda på att hantera skiftande väderomslag och ta hand om sig själva i olika situationer som kan uppstå. Detta innebär att samtliga löpare måste ha med sig all obligatorisk utrustning under hela loppet i en ryggsäck eller väst och kan inte byta ut denna under loppets gång.

Tävlingsledningen har rätten att när som helt under loppet verifiera att en löpare har all obligatorisk utrustning som är upptagen under stycket "Obligatorisk utrustning". Underlåtenhet från deltagare att bära obligatorisk utrustning kan medföra diskvalificering från loppet.

Personlig assistans och medlöpning, så kallad pacing, är inte tillåtet. Att springa med djur är dock tillåtet och detta sker helt på ägarens ansvar att säkerhets- och trafikregler uppfylls. Tävlingsorganisationen är inte ansvarig för skador eller olyckor som uppstår.

## Utrustning

Det är viktigt att varje löpare bär med sig all den utrustning som listas i avsnittet "Obligatorisk utrustning" för att säkerhet genom hela loppet ska kunna uppfyllas. Löpare som inte har med sig den utrustning som krävs kan bli diskvalificerade av tävlingsledningen.

Notera att det är fritt fram för löpare att ha med sig utrustning som inte är upptagen som obligatorisk. Den obligatoriska utrustningen får inte bytas ut eller lämnas vid en servicestation utan måste medtagas under hela loppet.

Stavar är tillåtet att använda. Löpare som väljer att använda stavar måste dock ha med sig dessa under hela loppet - från start till mål.

Det är en rekommendation att ha med sig en powerbank med sladd för att snabbt kunna ladda en urladdad klocka eller mobil.

## **Obligatorisk utrustning**

### Peters Trail 104 km

- Rygsäck eller väst att ha obligatorisk utrustning i
- Telefon eller klocka med samtalsfunktion med fulladdat batteri och tävlingsledningens telefonnummer (+46(0)766-36 47 21) inlagt
- GPX-fil med bansträckningen nedladdad till antingen telefon eller klocka
- Behållare för vätska med kapacitet för minst 1 liter. (Handhållen är godkänd)
- Pannlampa med fulladdat batteri (Minst 200 lumen rekommenderas)
- Extra fulladdat batteri till pannlampa alternativt extra pannlampa (nödpannlampa)
- Mugg för att dricka i vid servicestationerna. (För att minimera mängden avfall kommer det inte att finnas några engångsmuggar vid servicestationerna.)
- Överlevnadsfilt minimum 140 x 200 cm
- Visselpipa
- Första hjälpen-förband bestående av kompress och sårtvätt
- Mat vid start (Gels, bars, nötter, snacks eller liknande)
- Regnjacka

### Peters trail 52 km

- Rygsäck eller väst att ha obligatorisk utrustning i
- Telefon eller klocka med samtalsfunktion med fulladdat batteri och tävlingsledningens telefonnummer (+46(0)766-36 47 21) inlagt
- GPX-fil med bansträckningen nedladdad till antingen telefon eller klocka
- Behållare för vätska med kapacitet för minst 1 liter. (Handhållen är godkänd)
- Pannlampa med fulladdat batteri (Minst 200 lumen rekommenderas)
- Mugg för att dricka i vid servicestationerna. (För att minimera mängden avfall kommer det inte att finnas några engångsmuggar vid servicestationerna.)
- Överlevnadsfilt minimum 140 x 200 cm
- Visselpipa
- Första hjälpen-förband bestående av kompress och sårtvätt
- Mat vid start (Gels, bars, nötter, snacks eller liknande)
- Regnjacka

### Peters trail stafett 52 km

- Telefon eller klocka med samtalsfunktion med fulladdat batteri och tävlingsledningens telefonnummer (+46(0)766-36 47 21) inlagt
- GPX-fil med bansträckningen nedladdad till antingen telefon eller klocka

- Tänk på att pannlampa kan behövas på sista sträckan beroende på hur snabbt laget tar sig fram

## GPX-filer

GPX-fil med banan är obligatoriskt att ladda ner till sin telefon eller klocka. Länk för nedladdning:

104 km

[https://www.peterstrail.se/s/Peters\\_trail\\_104\\_km\\_OFFICIAL.gpx](https://www.peterstrail.se/s/Peters_trail_104_km_OFFICIAL.gpx)

52 km samt stafett

[https://www.peterstrail.se/s/Peters\\_Trail\\_52\\_km\\_Single\\_Relay\\_Official.gpx](https://www.peterstrail.se/s/Peters_Trail_52_km_Single_Relay_Official.gpx)

## Dropbags och målväska

Löpare som är anmälda till 104 km kan lämna sin dropbag innan start i Ryd kl. 08.00. Dropbagen märks med löparens startnummer med hjälp av funktionär. Denna dropbag kommer att transporteras av tävlingsorganisationen till servicestation IKHP vid kilometer 52. Dropbagen är ett utmärkt sätt att kunna få tillgång till och fylla på med egen energi i form av mat och dryck, byta kläder och få tillgång till andra personliga material som löpare önskar. Tävlingsorganisationen tar inte ansvar för eventuella värdesaker.

Löpare på både 52 km och 104 km har dessutom möjlighet att lämna en målväska som transporteras och är tillgänglig vid målområdet. Väskan lämnas vid starten i Ryd för 104 km senast kl. 08.00 och vid starten i IKHP för 52 km senast kl. 12.00. Målväskor märks med löparens startnummer med hjälp av funktionär.

Även stafettlöpare kan vid starten i IKHP lämna en målväska (måste lämnas senast kl. 12.00) som finns tillgänglig i målområdet. Notera dock att det är *inte* möjligt att lämna väskor för transport till målområdet vid stafettväxlingarna.

Samtliga målväskor och dropbags kommer att finnas tillgängliga vid målet i Gränna från klockan 17.00.

## Servicestationer

Totalt finns det åtta servicestationer för 104 km och fyra för 52 km. Servicestation nummer fem till och med åtta är tillika växling för stafetten. Var noggrann med att visa nummerlappen för funktionärer vid servicestation för att säkerställa korrekt mellantid samt avprickning.

Det är inte tillåtet att ta emot service utanför någon av de åtta servicestationerna.

Energidryck kommer att erbjudas från Moonvalley (svartvinbärsmak) på 104 km station nummer ett och två. Övriga stationer kommer att erbjuda energidryck från Umara (citronsmak). Blandning sker enligt tillverkarens rekommendation.

Servicestationerna är uppdelade på tre nivåer enligt nedan:

Nivå 1

Vatten, coca cola och sportdryck  
Frukt och chips

Nivå 2

Vatten, coca cola och sportdryck  
Frukt och chips  
Hembakat, ljus bulle/polarbröd

Nivå 3

Vatten, coca cola och sportdryck  
Frukt och chips  
Hembakat, ljus bulle/polarbröd  
Kaffe  
Varm mat

-----

**Servicestationer, nivåer och sträckor för 104 km**

Start

Ryds skola, 0 km

Station 1

Skinnarebo golfklubb - Nivå 1  
14,3 km - 14,3 km totalt

Station 2

Spånshults herrgård - Nivå 2  
13,4 km - 27,7 km totalt

Station 3

A6 golfbana - Nivå 1  
13,4 km - 41,1 km totalt

Station 4

IKHP-stugan - Nivå 3  
10,2 km - 51,3 km totalt  
(cut off kl. 16.30. Endast för löpare som springer 104 km)

Station 5

Hjälmsorp - Nivå 1

*8,4 km - 59,7 km totalt*

Station 6

Hulsingstorp - Nivå 2

*12,2 km - 71,9 km totalt*

Station 7

Bunn - Nivå 3

*11,9 km - 83,8 km totalt*

(cut off kl. 22.30. Endast för löpare som springer 104 km)

Station 8

Reaby - Nivå 2

*8,0 km - 91,8 km totalt*

Mål

GBOK-stugan Gränna - Nivå 3

*11,8 km - 103,6 km totalt*

-----

**Servicestationer, nivåer och sträckor för 52 km och stafett**

Start

IKHP-stugan, 0 km

Station 1

Hjälmsorp - Nivå 1

*8,4 km - 8,4 km totalt*

Station 2

Hulsingstorp - Nivå 2

*12,2 km - 20,6 km totalt*

Station 3

Bunn - Nivå 3

*11,9 km - 32,5 km totalt*

(Observera att varm mat i Bunn inte serveras till stafettlöpare)

Station 4

Reaby - Nivå 2

*8,0 km - 40,5 km totalt*

## Mål

GBOK-stugan Gränna - Nivå 3

11,8 km - 52,3 km totalt

## **Banmarkeringar**

### 104 km

Löparna för 104 km kommer att följa två leder, först Södra Vätterleden från start fram till IKHP vid 52 km och därefter John Bauer-leden till målet i Gränna. Längs hela banan finns ledmarkeringar i orange. Utöver detta finns stödmarkeringar i form av flaggor och/eller snitslar, även dessa i orange färg. Stödmarkeringarna används främst för att förtydliga vid vägskäl eller där de permanenta ledmarkeringarna inte är tillräckliga. Se nedan för exempel på hur det kan se ut.

Notera att de första 3,5 km från starten i Ryd *endast* har snitslar/flaggor innan anslutning till Södra Vätterleden. Från 3,5 km och fram till servicestation 1 vid 14,3 km kommer endast permanenta ledmarkeringar att finnas eftersom det är genomgående tydlig ledmarkering.

Reflexer kommer att sättas upp som stöd efter mörkrets inbrott kl. 21.27 från och med servicestation 6 Hulsingtorp vid kilometer 71,9. Notera att det vid servicestation IKHP vid 52 km kan förekomma mycket folk och aktiviteter och även ombyggnation, vilket innebär att banan kan ha dragits om något jämfört med gpx-filen. Under sådana omständigheter gäller tävlingsledningens banmarkeringar.

### 52 km och stafett

52 km och stafettlöpare följer John Bauer-leden. Längs hela banan finns ledmarkeringar i orange. Utöver detta finns stödmarkeringar i form av flaggor och/eller snitslar, även dessa i orange färg. Stödmarkeringarna används främst för att förtydliga vid vägskäl eller där de permanenta ledmarkeringarna inte är tillräckliga. Se nedan för exempel på hur det kan se ut.

Reflexer kommer att sättas upp som stöd efter mörkrets inbrott kl. 21.27 från och med servicestation 6 Hulsingtorp vid kilometer 20,6.

## Generellt

Även om det finns ledmarkeringar och snitslar är det ändå varje löparens eget ansvar att navigera rätt. Obligatorisk utrustning är att ladda ned en GPX-fil till klocka eller telefon, där rekommendationen är att ha GPX-filen i en löparklocka. Ladda ner gpx-filen i god tid före tävlingsstart och kontrollera att den fungerar.



*Bild på permanent ledmarkering, förtydligande flagga samt snitsel*

### **Utgå från tävlingen**

Om löpare tvingas utgå från tävlingen, antingen på egen begäran eller för att inte klara cut-off tiden (se nedan) **måste detta meddelas till tävlingsledningen** via telefon +46(0)766-36 47 21 *eller* vid en servicestation.

Lämpligen tar man sig till närmaste servicestation för att få hjälp med transport till målområdet, eller tar man sig dit på egen hand.

### **Cut off**

Deltagare för 104 km har cut off-tider som innebär att man måste ha *lämnat* servicestationen IKHP senast kl. 16.30 och servicestationen Bunn *senast* kl. 22.30 för att få vara kvar i tävlingen. Maxtiden är 20 h, vilket innebär att målet stänger kl. 04.00.



Notera att för 52 km och stafetten är maxtiden 10 h och där gäller sista målgång kl. 22.00. Löpare och lag som inte är i mål före kl. 22.00 kommer att bli diskvalificerade. Kontakta tävlingsledningen om målet fortfarande inte har nåtts vid detta klockslag. Det finns inga cut off-tider för 52 km och stafett.

## Priser

Priser kommer att tilldelas de tre främsta damerna och herrarna för 104 km respektive 52 km samt till det segrande stafettlaget. Preliminär prisutdelning hålls kl. 18.00.

## Toalett och omklädning

Det finns möjlighet till omklädning vid starten för 52 km och stafett (IKHP) samt målet vid Grännaberget. Vid målet finns också en viss möjlighet till dusch. Toalett finns vid starten för 104 km (Ryd), samt vid 52 km (IKHP), vid servicestationerna 1 Skinnarebo golfklubb, 2 Spånhults herrgård, 6 Hulsingstorp, 7 Bunn och 8 Reaby och vid målet på Grännaberget.

## Målområdet

Målområdet ligger vid Grännaberget och öppnar kl. 16.00. Dit kommer man från Gränna centrum via en promenad på ca 15 minuter via trappor, man behöver inte gå bilvägen runt som är betydligt längre.

På Grännaberget kommer det att finnas mat och dryck för samtliga löpare. Det kommer också att gå att köpa mat för familj, vänner och medföljare. Det kommer också att finnas grilltunnor och campingmöjligheter.

Peters trails löpartröja för de som har beställt kommer att finnas här för avhämtning från klockan 16.00.

## Energidryck från Moonvalley

Vi kan dela med oss av en rabattkod från Moonvalley energidryck som ger 20% på hela deras sortiment. Ange koden PETERSTRAIL, giltig fram till 31 maj 2024. [Moonvalley | Protein bars, energy bars & post workout-mixes online](#)

## Resultat

Resultatlista kommer att publiceras söndagen den 19 maj på [www.peterstrail.se](http://www.peterstrail.se).

## Övrigt

Nedskräpning medför omedelbar diskvalifikation. Vid varje servicestation finns möjlighet att lämna skräp.

IKHP-stugan och starten för 52 km och stafett kommer att ha många aktiviteter igång, så samåk gärna om möjligt. Följ anvisningar från parkeringsvakt.



Stafettväxling mellan stafettlöpare sker genom fysisk kontakt (ryggdunk, handklapp etc) mellan löparna.

Fordon som kommer till servicestation 7 vid Bunn får parkera 200 meter efter servicestationen, vid fabriken. Följ parkeringsskyltar "Peters trail" vid samtliga servicestationer.

**Samarbetspartners**



Malmstolen

