

## Tredje upplagan av Gränsö Trailrun

Lördagen 16 november 2024 - Gränsö/Västervik

### ARENA

Slottsgården, Gränsö Slott, Västervik. Parkering sker på bondbacken mitt emot slottet.

### ANMÄLAN

Ordinarie anmälan sker via hemsidan och raceid.com. Sista-minuten-anmälan är möjlig på arenan minst en timme innan start via raceid.com och egen mobil.

### ANMÄLNINGSavgifter

Distans	8 kilometer	15 kilometer
Före 1/11	300kr	380kr
Från och med 1/11	370kr	450kr

### NUMMERLAPPAR

Hämtas på arenan i god tid innan start. Visa upp bekräftelse på din anmälan vid uthämtning eller uppge namn.

### TIDTAGNING

På nummerlappen finns ett tidtagningsschip, se till att bära nummerlappen på ditt yttersta överkroppsplagg.

### STARTTIDER

Distans	8 kilometer	15 kilometer	Kids Trail
Starttid	11.00	11.10	10.15

### BANSTRÄCKNING

Banorna går på fina stigar i Gränsö naturreservat. Inledningsvis följer banorna gränsös rödmarkerade vandringsled via öppna fält på väg mot den härligt karga hällmarksskogen längre söderut på halvön. Här delar sig banorna och 8 km-banan passerar därmed snart sin energistation.

Banorna innehåller inga större stigningar men på vägen mot Gränsö udde, längst i söder, passeras några motlut som höjer pulsen. Efter ett havsnära besök på udden erbjuds löparna energipåfyllning.

Strax innan Lillön och energistation Kroken hakar 15 km-banan ihop med 8 km-banan igen och avslutningen via Bondbacken och Engelska Trädgården bjuder på tekniskt enklare löpning. För den som har krafter kvar kan farten säkert stegras en aning. Deltagarna på den långa banan får dock ännu inte slappna av för det väntar en fin bonus slinga bland ekarna på Ekholmen, innan målgång.

Underlag	Vandringsled/stig	Klippor	Terräng	Väg	Slottsträdgård
15 Km	90%	2%	2%	3%	1%
8 Km	94%	0%	0%	4%	2%

### BANMARKERING OCH DELNING

Banorna markeras med hängande röd/vit snitsel och skyltar där banan ändrar riktning. Observera att stora delar av banan går på olika vandringsleder med olika färgmarkeringar. Följ därför endast de hängande snitslarna.

På två platser delar sig de olika banorna, första gången efter ca 2,5 km då 8 km-banan svänger vänster. Det andra tillfället sker delning på arenan då 8 km-banan svänger in på upploppet med en slinga på Ekholmen.

### ENERGISTATIONER

Längs banan bjuds det på dryck och olika former av energi. 8 km

Energistation Kroken, 3,2 km

15 km

Energistation Sandvik, 4,3 km

Energistation Kroken, 9,0 km

### PARKERING

Parkering sker vid Bondbackens stora parkering mitt emot Gränsö Slott, parkeringen vid hotellets parkering är ej tillåten.

### OMKLÄDNING/DUSCH

Dusch erbjuds i Karstorps motionscentral i Västervik, adress: Vassbäcksvägen 2. Ca 7 km från Gränsö Slott.

### MÖSSA

Samtliga deltagare i 8/15km som anmäler sig senast 16 oktober erhåller en varm och go Gränsö Trailrun-mössa innan start.

### PRISER OCH PRISUTDELNING

Priser till de främsta i respektive klass som sker när samtliga av pristagarna är i mål. Även fina priser som lottas ut bland alla deltagare.

### GRÄNSÖ KIDS TRAIL



Gränsö Kids Trail är ett fartfyllt lopp över 1600 meter för de yngsta deltagarna, upp till 12 år. Loppet har samma mål som det långa loppet och går på samma del som avslutar 15km-loppet.

Det kostar 70kr att anmäla sig och alla barn får medalj och energi efter målgång.

### FÖRSÄKRING

Inga anmälningsavgifter betalas tillbaka om tävlingen genomförs.

För att få tillbaka startavgiften kan du teckna försäkring hos olika försäkringsbolag.

### MÅLGÅNG & MAXTID

Målgång sker på slottsgården och målet stänger 13.40.

### VÄSKINLÄMNING

Väskinlämning kan göras vid nummerlappsutdelningen. Arrangören tar inget ansvar för inlämnade värdesaker.

### TOALETTER

Toaletter finns i anslutning till parkeringen vid Bondbacken.

### FRÅGOR?

Har du någon fråga om din anmälan som inte har besvarats av ovanstående? Tveka då inte att skicka den till [kansli@vasterviksok.se](mailto:kansli@vasterviksok.se)

### GRÄNSÖ SLOTT

Gör dagen till en helhetsupplevelse; boka lunch, dagspa eller en spa övernattning på Gränsö!

Gränsös spa- och lobbybar serverar lunch från 12.00, meny hittar du [här](#). Vänligen förbeställ din lunch.

För dig som är intresserad av att bo över går det att boka rum online: [www.granso.se/boka/](http://www.granso.se/boka/)  
Vänligen notera när du bokar att du är deltagare i loppet.

Vill du stanna kvar och koppla av i spat under några timmar kan du boka genom receptionen på [info@granso.se](mailto:info@granso.se) eller telefon 0490-82430. Gränsös dagspa ger tre timmars tillgång till inomhus- och utomhuspooler, bastur och relax, och kostar 650kr per person.