



PM 2019



Hålltider/ Event Schedule

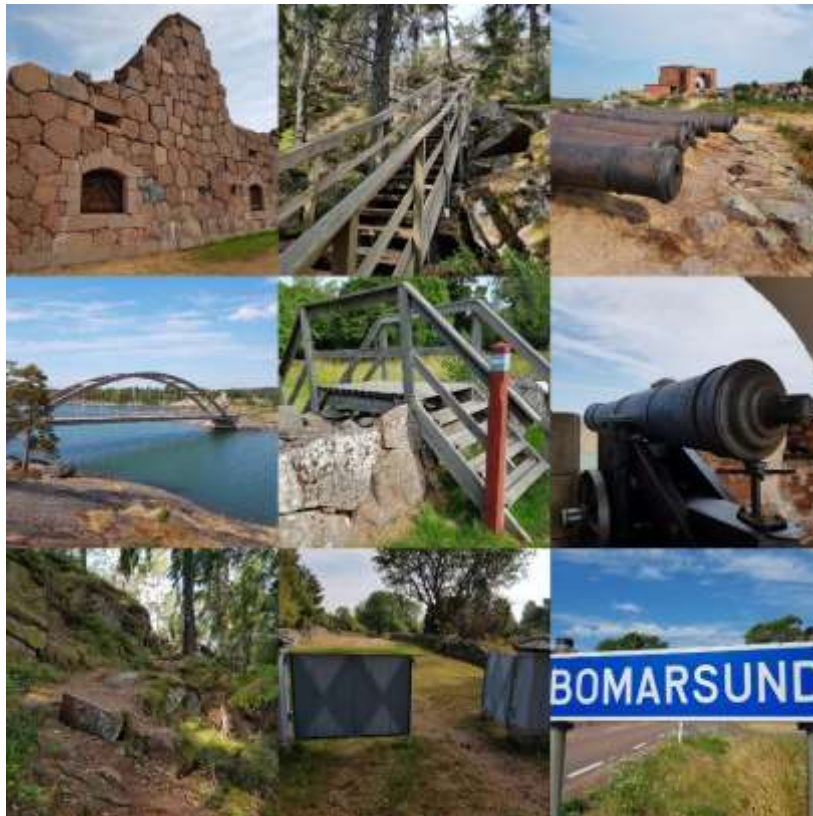
- 10.8.2019 10.00-18.00** Tävlingskansliet öppet/ The competition-office open
- 12.00** Sista chansen att anmäla sig till 27km/ Last chance to sign up for 27km
- 12.45** Racebriefing 27km in Kastelholm
- 13.00** Start 27km in Kastelholm
- 13.30** Sista chansen att anmäla sig till 12km, 4,5km och Minitrail (1km)
Last chance to sign up for 12km, 4,5km och Minitrail (1km)
- 14.15** Racebriefing (12km, 4,5km och 1km) in Bomarsund
- 14.30-14.40** Start 12km
Start 4,5km
Start Minitrail
- Ca 16.30** Prisutdelning vid målområdet / Prize award ceremony at the finish area

Bomarsund Trailrun - längs historiska vandringsleder!

Tänk dig tillbaka till augusti 1854 då Bomarsundtiden fick ett abrupt slut. Efter att ryska styrkor i drygt två årtionden hade arbetat med att bygga upp Bomarsunds fästningar förstördes allt på några dagar vid ett engelskt- franskt anfall.

Låt loppet ta dig till områden som bl.a. löjtnant Zvendjeff vid Notvikstornet och tornkommendanten Tesche vid Brännklintstornet försökte försvara tillsammans med sina trupper. Spring längs samma stigar som sjukvårdspersonal använde för att ta de skadade till sjukhus, som ombud tog för att förmedla budskap till fästningens kommandant Bodisco och som användes av begravningståg för att föra sina män till den sista vilan.

Bomarsund Trailrun erbjuder fyra olika rutter - 12 km, 4,5 km eller Minitrail (1 km) för våra unga deltagare! NYTT för 2019 är en 27 km rutt som börjar vid Kastelholm slott och slutar i Bomarsund




Bomarsund Trailrun – along trails in a historic setting!

Imagine August 1854 when the Bomarsund period came to an abrupt end. After Russian forces for over two decades had worked to build Bomarsund fortifications everything was destroyed in a few days at a English- French attack.

Let the race take you to areas including those that Lieutenant Zvendjeff at Notvikstornet and towercommandant Tesche at Brännklintstornet tried to defend with their troops. Run along the same paths that medical staff used to take the injured to hospital, as the messengers took to convey messages to the fortress commandant Bodisco and used at funerals to bring their men to his final resting place.

Bomarsund Trailrun offers four different routes – 12km, 4,5km or Minitrail (1km) for our young participants! NEW for 2019 is a 27km route starting at Kastelholm Castle and finishing in Bomarsund!

Startpaket och tidtagning/ Registration packet and timing

 Startpaketet innehåller **nummerlapp** och **tidtagningschip**. Nummerlappen fästs med säkerhetsnålar (finns med i startpaketet) på bröstet/ magen.

Tidtagning sker med chip (finns i startpaketet) som fästs med kardborreband (finns i startpaketet) på ena vristen (se bild nedanför).


Resultattiden beräknas från startskottet tills att deltagaren springer över mållinjen.



Chip around the ankle

If all deltagaren avbryter tävlingen skall chippet återlämnas till tävlingskansliet utan fördröjning. Efter fullföljd tävling tar funktionärerna hand om chippet.

För ej återlämnat/borttappat chip debiteras löparen 90€.

 The registration packet includes **bib number** and **timing chip**. The bib number is fastened with safety pins (included in the package) in the front of the body.

Timing is done with chip (included in the start package) attached around the ankle with Velcro (included in the start package).

The time is calculated from the start (starting shot) until the participant cross the finish line.

If a participant cancel the race, the chip shall be returned to the race office without delay. After finishing the race to organizers take care of the chip.

For non-returned / lost the chip the participant will be charged 90€.



**Startpaket hämtas enligt följande/
Registration packet are picked up as follows:**

- **Torsdag/ Thursday 8.8 kl.11-18 from Team Sportia, Maxinge**
- **Lördag/ Saturday 10.8 from 10.00 från tävlingskansliet/ from the competition office in Bomarsund**

Banbeskrivning/ Route description



Bomarsund Trailrun är ett terränglopp längs vandringsleder i historiska Bomarsund där du kan välja att springa 27km, 12km eller 4,5km i varierande terräng. Minitrail (1km) går längs lätta stigar och vägar i närheten av start-och målområdet

Den nya **27km** ruten startar vid Kastelholms slott och går först ca 15km längs den s.k Kyrkleden som är tidvis rätt utmanade trail-löpning längs ställvis tekniskt krävande stigar. Ruten tar deltagarna förbi tävlingscentrum i Bomarsund och vidare in på **12km**- banan vars terräng under de första 7,5km av består mesta dels av små grusvägar och stigar i vackra kulturmarker med två korta bergspassager. Under loppets sista del, samtidigt hela **4,5km** -sträckan, är det mera ojämn terräng, relativt branta sluttningar och även en ca 35m lång trappa.

Längs rutterna får deltagarna ta del av vackra och mäktiga vyer över vattnen som omger Bomarsund. Omgivningen kan inte beskrivas utan måste upplevas.

Banorna är märkta med permanenta blå-röda markeringar på stolpar och träd som visar dig vägen! Tilläggsplåtar och snitslar läggs även ut längs banan.



Tävlingscentrum – öster om huvudfästet / Competition center – east of the main fortress



Bomarsund Trailrun is a cross-country race along the trails in the historic Bomarsund, Åland Islands. You can choose to run 27km, 12km or 4,5km in varying terrain. Minitrail (1km) goes along easy paths and roads near the start and finish area.

The new **27km** route starts at Kastelholm Castle and the first 15km goes along the so-called Kyrkleden which is occasionally properly challenged trail running along some technically demanding trails. The route takes the participants past the competition center in Bomarsund and further into the **12km** track, where the terrain during the first 7.5km consists mostly of small roads and paths in beautiful cultural landscape with two short mountain passes. During the last part of the race, at the same time the whole **4,5km** distance, its more uneven terrain, relatively steep slopes and even an approx. 35m long staircase.

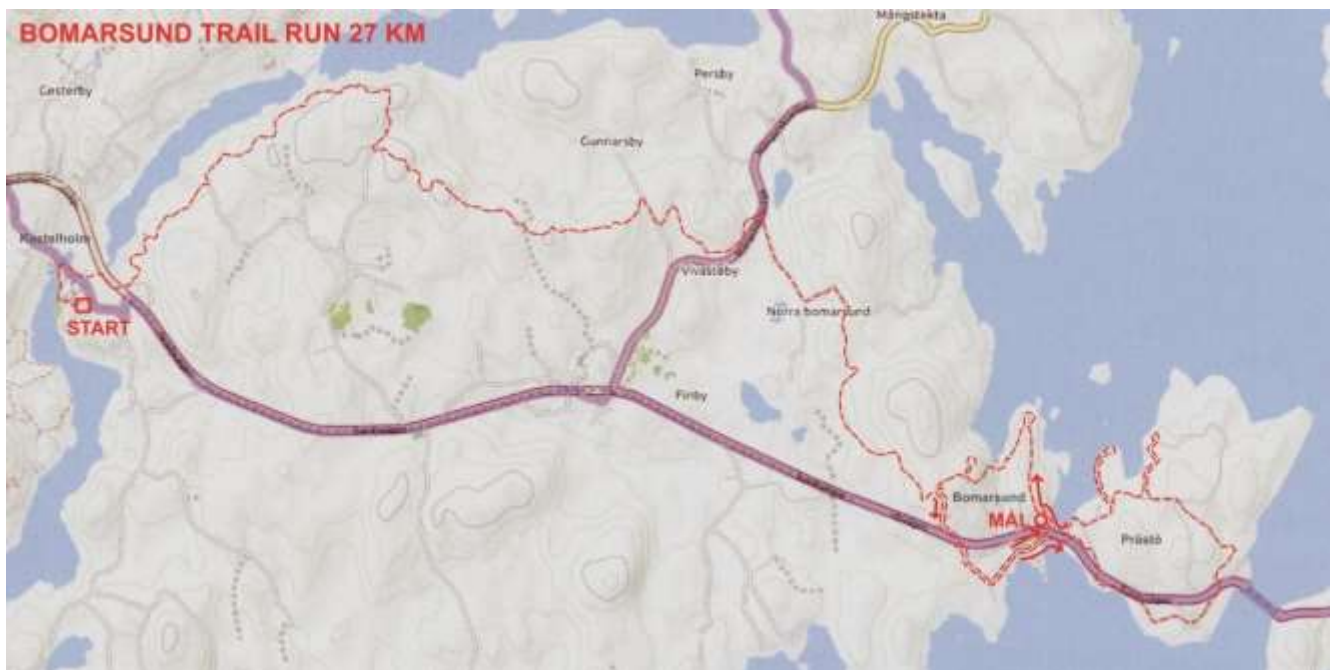
Along the routes, participants take part of the beautiful and mighty views of the waters surrounding the Bomarsund. The environment can not be described but must be experienced.

The trails are marked with permanent blue-red marks on poles and trees that show you the way! Also additional signs and streamers along parts of the track.

Kartor/ Maps



12km (red) - 4,5km (green) - 1km (blue)



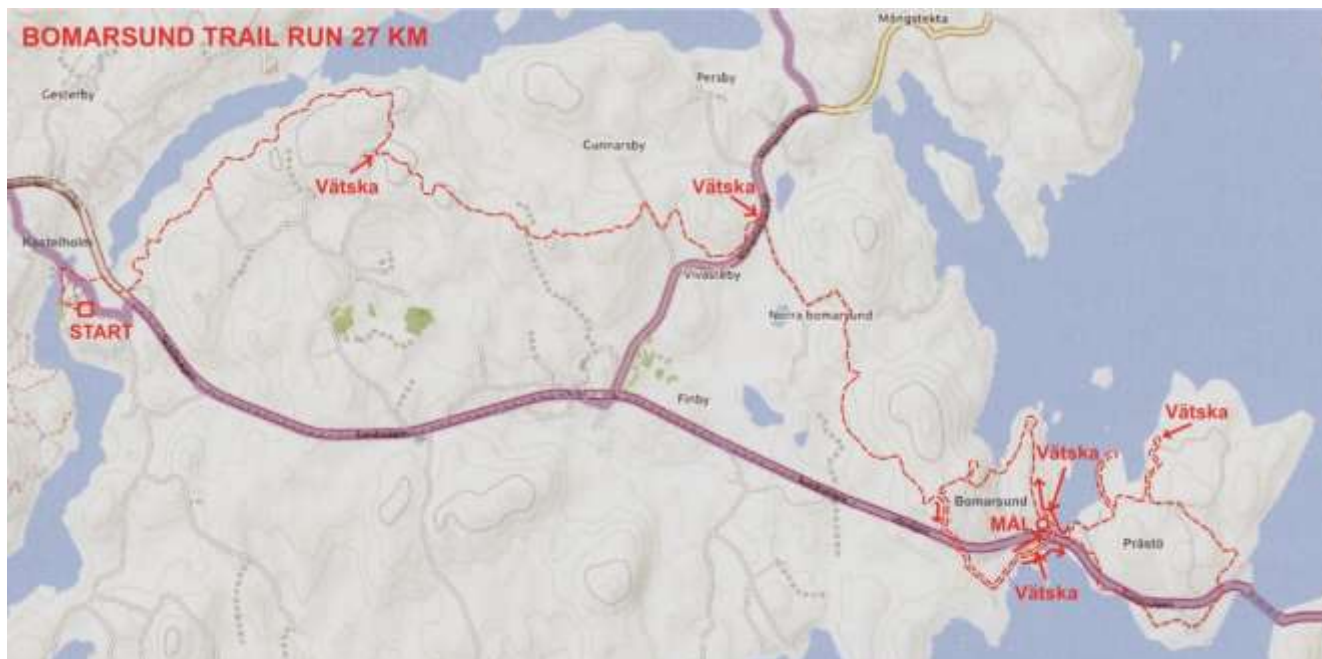
27km

Vätskestationer/ Fluid points



Längs **27km-** ruten finns totalt **5 servicestationer**:

- 5,8km: vatten (självbetjäning)
- 11km: vatten (självbetjäning)
- 16,8km: vätska (vatten, Powerade, äppeljuice), kaffe, banan, bulle och saltgurka
- 21,0km: vatten (självbetjäning)
- 24,1km: vätska (vatten, Powerade), banan, bulle



Längs **12km** har deltagarna tillgång till vatten vid 4,5km (självbetjäning, samma station som 21,0km för 27km ruten) samt vätska (vatten, Powerade), banan och bulle vid knappt 8km (samma som 24,1km för 27km)

Vid målgång finns **vätska** (vatten, Powerade, äppeljuice) **samt bullar och bananer för alla deltagare!**

Egen langning är tillåten längs hela ruten!

The service points in co operation with



Along the **27km-** route there are **5 service points**:

- 5,8km: water (self- service)
- 11km: water ((self- service)
- 16,8km: fluid (water, Powerade, appel jucie), coffee, banana, buns and pickles
- 21,0km: water (self- service)
- 24,1km: fluid (water, Powerade), banana, buns

Along the **12km** route there is water at 4,5km (self service, same station as 21km for the 27km route) and fluid (water, Powerade, banana, buns at approx. 8km (same as 24,1km for the 27km route))

At the finish line there is fluid (water, Powerade, applejuice) and buns & bananas for all participants for all participants!

Own service is allowed along the routes!



Undvik att skräpa ner vår natur! Ev. skräp slängs i soppåsar som finns vid vätskestationerna!

Please don't litter our nature! Throw e.g. garbage into garbage bags found at the fluid stations.

Vi återvinner/ We recycle



Glaset/ muggarna som används vid servicestationerna är komposterbara och separeras därför från övrigt avfall.

Hjälp oss att sortera genom att använda rätt kärl vid servicestationerna - tack!



The glasses/ mugs used at the servicestations are compostable and will therefore be separated from other waste.

Help us sort by using the right vessels at the service stations – thank you!

Priser och prisutdelning/ Prizes and prize award ceremony



**Alla deltagare får en kombinerad medalj/- kapsylöppnare vid målgång.
Alla barn får också en liten extragåva vid målgång!**

Unikt vandringspris delas ut till snabbaste herre och dam på 27-och 12km, även de som springer in på 2:a och 3:e plats premieras. De tre snabbaste i pojk- och flickklasserna (≤ 16 år och ≤ 12 år) får pris.

Prisutdelning äger rum på **lördag 10.8, ca kl.16.30** vid målområdet i Bomarsund

Utlottningspriser lottas ut bland **alla förhandsanmälda** (senast 8.8) till Bomarsund Trailrun. Dessa lottas ut före loppet och kan hämtas från tävlingskansliet!.



Combined medal-/ bottle opener and 27km



Unique trophy to the fastest man and woman at 12-27km



**All participants will get a combined medal- bottle opener at the finish line.
All children also get a little extra gift at the finish line!**

Unique trophy awarded to the fastest men and women at the 27km and 12km distances, also those who enter 2nd and 3rd will get a prize. The three fastest in the boys and girls classes (≤ 16 years and ≤ 12 years) also receive prizes.

Prize award ceremony will be held at **Saturday 10 August**, approx. **at 4.30 pm** at the finish area in Bomarsund.

Raffle prizes among **all pre-registered** in Bomarsund Trailrun (latest 8.8). These are raffled before the race and can be picked up from the competition office.

Första hjälp/ First Aid



Första hjälp-kunnig personal finns på plats vid tävlingsområdet. Vid allvarlig olycka, kontakta 112!



First aid- trained personnel present at the race office. In case of a serious accident, call 112!

Avbryta loppet/ Canceling



Om du av någon anledning måste avbryta loppet ska du meddela detta till närmsta funktionär alternativt kontakta arrangören per telefon (+358405223823).



If you for some reason have to cancel the race, you should notify the nearest volunteer or contact the organizer by phone (+358405223823).

Toaletter och omklädningsrum/ Toilets and changing rooms



Två BajaMaja finns placerade öster om huvudfästet. Vid badstranden söder om huvudfästet finns två utedass samt omklädningsrum. På Puttes Camping finns det duschmöjligheter mot en mindre kostnad. Badstrand finns även i direkt anslutning till start- och målfältet.



Two BajaMaja (portable toilets) located east of the main fortress. At the beach south of the main fortress are two outhouses and changing rooms. At Puttes Camping one can take a shower for a small fee. Beach right next to the start- and finish area.

Klädförvaring/ Clothes storage



Väskor kan lämnas vid tävlingskansliet under loppet.



Bags can be left in the race office during the race.

Hittegods/ Lost property



Lämnas till tävlingsarrangörerna, som förvarar dem under pågående säsong (t.o.m. 31.10.2019) om de inte har hämtats under tävlingshelgen. Efter säsongen inlämnas kvarlämnade saker till välgörenhetsorganisation.



Handed to the organizers who keep them during the current season (until 31.10.2019) if they haven't been collected during the competition weekend. After the season, leftovers are submitted to charity organizations.


Resultat/ Results



www.bomarsundtrailrun.ax/resultat

Massage

 På tävlingsområdet finns även en erfaren idrottsmassör, som kan hjälpa till med att ruska igång musklerna innan tävlingen eller ge en kort återhämtande massage. Det finns möjlighet att boka in på förhand på e-post: tomas.hellen@gmail.com, annars funkar drop-in. 10 minuters behandling kostar 10€, betalning kontant eller med kort


 Experienced massage therapist is to be found at the competition area. You can get a quick muscle shake before the race or have a short recovery massage afterwards. Possibility to book in beforehand (tomas.hellen@gmail.com) or just drop by. 10 minutes for 10€, cash or card.



Tomas Hellen




Parkering/ Parking

 Rekommenderas att parkering sker längs den sk Gamla Postvägen

 Parking recommended along the so-called Gamla Postvägen




Regler/ Rules

 Bomarsund Trail Run är ett motionslopp och därmed finns inga tävlingsregler utan deltagande sker med sunt bondförnuft. Kom gärna ihåg att trailrunning handlar inte så mycket om att jaga tider eller mäta kilometer utan mera hitta känslan av att det skall vara roligt att springa. Det finns dock de som gärna springer loppet så fort som möjligt så ge gärna väg åt dem, speciellt vid start kan det vara lite trångt.

Arrangörerna har rätt att fotografera och filma deltagarna under tävlingsdagen för att använda materialet i kommande marknadsföring av evenemanget.

Medverkan i Bomarsund Trailrun sker på egen risk. Tävlingsarrangören har inget ansvar för eventuella olyckor som sker under tävlingens gång. **Deltagarna rekommenderas att ha en egen olycksfallsförsäkring.**

 Bomarsund Trail Run is a running event with only open classes and thus are no competition, participation with common sense. Please bear in mind that trail running isn't so much about hunting times or counting kilometers, but more finding the feeling that it should be fun to run. However, there are those who love to run the race as fast as possible so please let them pass you, especially at the start where it can be a little crowded.

The participants gives the race organisation the right to use pictures and film material taken during the race to be used free of rights in the future marketing of the event.

Participation in Bomarsund Trailrun at your own risk. The Organizers isn't responsible for any accidents that occur during the event. **Participants are recommended to have their own accident insurance.**

Intresserad av flera lopp/ Interested in several races?



Read more about our other race at

www.alandevent.ax



tackar sina samarbetspartners 2019

**TEAM
SPORTIA[®]
ÅLAND**

TEAM
NORDIC
trail



POWERADE

**VARUBODEN
PÅ ÅLAND**

ECKERÖ  LINJEN

VIKING LINE



ÅLAND