



# COPPER TRAIL 7K

2:a augusti 2017

## NUMMERLAPPAR

För att hämta nummerlappar krävs inget startbevis.

Följande tider och platser gäller för att hämta ut nummerlappar:

Onsdag 2/8 15:00-17:45 Åre, i anslutning till startfällan på mitt på Åre torg

*Anmälan är möjlig på webben under hela dagen fram till kl 17.00*

**Tänk på att hämta ut nummerlappen i god tid då det kan bli en hel del efteranmälningar på plats.**

## STARTTIDER

Åre torg	Startgrupp 1 (startnummer 1-200)	18:00
Åre torg	Startgrupp 1 (startnummer 201-400)	18:10

## OBLIGATORISK UTRUSTNING

Ingen obligatorisk säkerhetsutrustning krävs för Copper Trail 7K

Erhålles inför tävlingen

- Nummerlappar / tidschip

## VÄTSKESTATION

Enklare vätskestationer med vatten och Umara sportdryck kommer att finnas efter **1,7 & 5,4 km**

## REGLER

- Löparna följer den utstakade, skyltade leden, eget vägval är ej tillåtet.
- Allt "skräp" i form av papper, flaskor m.m. skall tas med till nästa station eller målgång. Nedskräpning kan leda till diskvalifikation.
- Om tävlande bryter tävlingen, måste detta meddelas vid närmaste bemannade kontroll.
- Stavar är ej tillåtet.

## ÖVERDRAGSKLÄDER

Du får en påse för överdragskläder när du hämtar ut din nummerlapp. Du får även en klisterlapp med ditt startnummer som du fäster på påsen. Påsen lämnar du vid starten.

## PRISCEREMONI / FÖRELÄSNINGAR

**15:00** Föreläsning Anders Nordström, Copperhill Mountain Lodge

### *Fötter, svett och känslor*

*Glöm prylar och produkter och fokusera på dina fötter är budskapet. Löpsteget är en ingrediens i nästan alla sporter. För ett naturligt, hållbart och effektivt löpsteg krävs en naturlig och funktionell fot. Lär dig mer om den avgörande betydelsen av starka och funktionella fötter och hur du via dem kan leva, träna och tävla utan smärtor & skador.*

Förbokning krävs via [reservations@copperhill.se](mailto:reservations@copperhill.se) senast kl. 14.00 den 2 augusti.

Om ni är i behov av transport från Åre torg till hotell erbjuder KIA transport t/r. Förbokning av transport senast kl. 13.00 den 2 augusti per mail [reservations@copperhill.se](mailto:reservations@copperhill.se)

Varmt välkomna!

**20:00** Prisutlottning VINN EN BIL Åre torg