

TÄVLINGS-PM SLAGET I RATAN 2022

Start och mål

Tävlingsområdet är i Ratans hamn. Starttider: Ungen 11.00, Svensken och Ryssen 12.00. Uthämtning av nummerlappar från 9.30.

Parkering

Parkeringar är en utmaning, vi vädjar om samåkning eller att ni tar bussen (bokas via anmälan). Parkering får endast ske på anvisad plats, följ parkeringsvakternas instruktioner.

Boka buss till och från Ratan

Förbokas på: <https://dinkurs.se/slagetiratan2022>

Det går bra att köpa bussbiljett separat även om du redan anmält dig.

Brutet lopp

Alla som bryter loppet, oavsett sträcka, måste ovillkorligen meddela detta till 070-6362931.

Ingen efteranmälan

All anmälan sker vi anmälningslänk, ingen efteranmälan på plats. Länken öppen så länge det finns startplatser. <https://dinkurs.se/slagetiratan2022>

Banorna

Banan är markerad med vita snitslar. Vid vissa passager är banan bemannad. Vid vattenpassagen finns säkerhetsbåtar och möjlighet att låna flytväst. Vi kommer även att spänna ett rep över sundet.

Regler

Allt deltagande sker på egen risk. Tävlingsledaren äger rätt att diskvalificera löpare som inte följer bana och regler. Skyldighet att meddela tävlingsledningen om man bryter loppet. Kontakt: 070-6362931. Skyldighet att hjälpa andra löpare som är skadade/sjuka.

Sjukvård

Sjukvårdare finns på målområdet men undvik att skada dig.

Dusch/ombyte

Finns inga speciella omklädningsrum men det går bra att bada i havet.

Foto

Vi kommer att fotografera deltagarna i loppet. Bilderna läggs ut på vår hemsida och FB-sida och det är givetvis fritt fram att använda dem, tagga gärna #slagetiratan #toughtraininggroupumea

Vätskekontroll

En vätskekontroll vid ca 5 km, vatten och sportdryck.

Publiktips

Det finns goda möjligheter att se löparna från start- och målområdet och vid flera tillfällen längs banan. Håll utkik efter banskiserna och fråga funktionärerna.

Prisutdelning

Ca. 14.00.

SLAGETiRATAN

Fika och mat

Vid målområdet kommer RIK Orientering att sälja mat och fika.

Kontakt och mer info

www.slagetiratan.se

Arrangörer

Tough Training Group Umeå och RIK Orientering Tävlingsledare Tobias Thomson. 070-636 29 31,

tobias@ttgu.se

info@ttgu.se

www.ttgu.se

www.facebook.com/tgumea