

## TÄVLINGS-PM SLAGET I RATAN 2023

### **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. Parkering får endast ske på anvisad plats, följ parkeringsvakternas instruktioner.

### **Brutet lopp**

Alla som bryter loppet, oavsett sträcka, måste ovillkorligen meddela detta till 070-6362931. Kom ihåg att när man bryter ett lopp går man inte över mållinjen (det ställer till det för tidtagningen).

### **Ingen efteranmälan**

All anmälan sker vi anmälningslänk, ingen efteranmälan på plats. Länken öppen så länge det finns startplatser. <https://dinkurs.se/slagetiratan2023>

### **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 banskisserna och fråga funktionärerna.

### **Prisutdelning**

Ca. 14.00.

### **Fika och mat**

Vid målområdet kommer RIK Orientering att sälja hamburgare och fika.

# SLAGETiRATAN

## **Kontakt och mer info**

[www.slagetiratan.se](http://www.slagetiratan.se)

## **Arrangörer**

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

[tobias@ttgu.se](mailto:tobias@ttgu.se)

[info@ttgu.se](mailto:info@ttgu.se)

[www.ttgu.se](http://www.ttgu.se)

[www.facebook.com/ttgumea](https://www.facebook.com/ttgumea)