



## PM RAMUNDBERGET TRAIL GIEJE 20/7 2019

<b>Tävlingsexp.</b>	Ramundberget Gästhuset fredag 19/7 16.00-18.00, lördag 20/7 från 08.00
<b>Tävlingsplats</b>	Ramundberget
<b>Nummerlappar</b>	Hämtas på tävlingsexpeditionen fredag 16.00-18.00, lördag 08.00-09.30
<b>Bangenomgång</b>	Lördag 20/7 kl.09.30. Plats: Fjällgårdstorget Ramundberget
<b>Klasser/ Distans</b>	
<b>Starttid</b>	H/D 21 22 km start kl.10.00 H/D 21 12 km start kl.10.15 Mickelinas Trail 1,1 km 13.00 & 4,5 km start kl.13.15 <b>OBS!</b> Vid dåligt väder kan banan ändras till lågterräng.
<b>Startform</b>	12 km , 22 km massstart. Mickelina race 1,1 & 4,5 km masstart.
<b>Tidtagning</b>	Chip på nummerlapp. Nummerlapp fästes väl synlig fram. Vi använder oss av EQ Timing. Tidtagningen sker genom chipet som är kopplat till startnumret. Mickelina race är utan tidtagning.
<b>Efteranmälan</b>	Sker fram till start 10.00 via <a href="http://www.ramundbergettrail.se">www.ramundbergettrail.se</a> . OBS! Kan vara stängd då vi har ett max antal deltagare på 200 st totalt i klasserna
<b>Vätskekontroller</b>	22 km banan: Vid 6 km & 16 km 12 km banan: Vid 6 km
<b>Kläder</b>	De tävlande får själv ombesörja omhändertagande av överdragskläder vid start/ mål.
<b>Dusch/ Omklädning</b>	Fjällgården och Fjällgårdstorget Ramundberget mot uppvisande av nummerlapp.
<b>Lunch</b>	Fram till 14.00 serveras det lunch på Mor Britas. Från 14.00 erbjuds barmeny och mingel inne på Agaton, Fjällgården.

## **Bra att ha med- utrustning 22 km**

Första förband  
Vindtät jacka bestäms vid start  
Behållare för minst ½ l vätska  
Mobiltelefon med banchefens nummer inprogrammerat  
för att kunna användas i nödfall +46 70 303 33 90  
Appen "Fjällsäkerhet" för koordinaterna vid olycka.

**Nedskräpning** Nolltolerans. Allt skräp ska tas med till målgång eller lämnas på en vätskekontroll.

**Respektera** Tävlingen genomförs på renbetesfjäll, särskild hänsyn skall tas till renar i området för att undvika störningar.

**Sjukvård** Sjukvårdskunnig personal finns på arenan. Vid sjukdom/ olycka är du som medtävlade skyldig att på bästa möjliga vis bistå de/den skadade/sjuka. Om tävlande bryter, måste detta meddelas till tävlingsledare. 1177 ringer ni vid skador som behöver läkare. Vid allvarlig olycka ring direkt till 112.

**Prisutdelning** Kl.12.30 på Fjällgårdstorget, Ramundberget

**Priser** Topp tre i varje klass samt medalj till alla.  
Utlovningspriser bland alla tävlande i 12km & 22 km klasserna.  
Mickelinas Trail där alla får pris och medalj vid målgång.

## **Tävlingsorganisation**

Tävlingsledare	Jonas Lindqvist	+ 46 703033390
Sekretariat	Gittan Nilsson	+46 730675148
Banche	Jonas Lindqvist	+46 703033390
Tidtagningsschef	Sandra Landén	+46 706791767
Sjukvård	Sven Gredevik	+46 706631818

**Tävlingsregler** Svenska Friidrottsförbundets regler gäller. Tävlade, funktionärer och åskådare medverkar resp. närvarar vid tävlingen på egen risk.

