



## PM RAMUNDBERGET TRAIL GIEJE 18-19 juli 2020

**Avstå från att delta om du är sjuk, har hosta, feber eller Covid 19 symptom.  
Håll avstånd och respektera information på plats.  
Riskgrupper bör ej vistas på området.**

<b>Tävlingsexp.</b>	Ramundberget nere vid Ljusnan/campingen. OBS olika tider för resp. bana. 12 K Lördag 18/7 kl. 14.00 -15.30 22 K Lördag 18/7 kl. 22.00-00.00
<b>Tävlingsplats</b>	Ramundberget, nere vid Ljusnan. Ingen publik tillåts vistas vid start/mål. Parkera vid Fjällgården alt vid campingen.
<b>Nummerlappar</b>	Hämtas i tävlingsexpeditionen. OBS tiderna. 12 K Lördag 18/7 kl. 14.00-15.30 22 K Lördag 18/7 kl 22.00-00.00
<b>Bangenomgång</b>	Lördag 18/7 Vid starten vid Ljusnan. 12 K kl.15:45 för 12 K 22 K kl. 00.15 för 22 K
<b>Starttid</b>	12 K kl. 16:00 22 K kl .00:30 19/7
<b>Startform</b>	12 K, 22 K Masstart Enbart tävlande får vistas i start/målområde.
<b>Tidtagning</b>	Manuell tidtagning. Fäst nummerlappen väl synlig på magen alt. benet. Rapportering från vändpunkt via radio till sekretariatet.
<b>Efteranmälan</b>	I mån av plats och göres via <a href="http://www.ramundbergettrail.se">www.ramundbergettrail.se</a> . OBS! Kan vara stängd då vi har ett max antal deltagare på 50 st per bana.

**Vätskekontroller** Endast vatten från porlande bäckar . Medtag egen kåsa.  
22 km banan: Vid 6 och 9, 17 km  
12 km banan: Vid 6 och 8 km, V  
Vattnet i våra fina porlande bäckar är 100% rent.

**Kläder** De tävlande får själv ombesörja omhändertagande av överdragskläder vid start/ mål.

**Dusch/ Omklädning** Finns ej att tillgå i år. Förslagsvis bada i Ljusnan.  
Ta på er ert ombyte utanför målgården.

**Toalett** Finns vid campingen samt vid Fjällgården.

### **Bra att ha med- utrustning 12 K banan**

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

### **Bra att ha med- utrustning 22 K banan**

Första förband  
Kåsa, att dricka ur.  
Om man vill pannlampa  
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 vid uppmärkt skräpzon.

**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 medtävlande 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** Direkt vid målgång utlottade priser.  
Resultatlistor publiceras på [www.ramundbergettrail.se](http://www.ramundbergettrail.se)

### Tävlingsorganisation

Tävlingsledare	Magnus Rydhult	+ 46 701090670
Banchef	Jonas Lindqvist	+46 703033390
Sekretariat	Gittan Nilsson	+46 730675148
Sekretariat	Maria Rydhult	+46 703374660
Ute i banan	Sandra Landén	+46 70 6791767
Sjukvård	Genom hälsocentralen, lättare omplåstring på plats.	

**Tävlingsregler** I år tillåts inga åskådare vid start och mål  
Svenska Friidrottsförbundets regler gäller. Tävlade, funktionärer  
och åskådare medverkar resp. närvarar vid tävlingen på egen risk.

### Ramundberget Trail i samarbete med Fjällturen AB

I år genomförs Ramundberget Trail i samarbete med Fjällturen AB. 2021 kommer tävlingen att genomföras under namnet Fjällturen Trail och ligga under Fjällturenveckan, en cykelvecka med tävlingar på landsväg och MTB. [www.fjallturen.se](http://www.fjallturen.se)

Med vänliga hälsningar  
Sandra Landén Magnus Rydhult Jonas Lindquist



**BERNERS**

