

KONTROLLPUNKTER

Kontrollpunkterna ska passeras i följande ordning:

- | | | |
|------------|------------------------|--------|
| 1. 5,5 km | Vindskyddet Skavhugget | Vätska |
| 2. 13,5 km | Mål Trillevallen | |

Obligatorisk väg mellan kontrollpunkterna är de leder/stigar som ni hänvisas till genom skyltning/snitsling. För att underlätta registrering av passerande löpare vid respektive kontrollpunkt ska en nummerlapp bäras väl synlig fram på kroppen (på bröstet alt. på höger ben) och en bak på ryggsäcken. Skulle du tappa ditt chip alternativt att det slutar fungera får du ändå en tid för hela loppet i mål, men då utan mellantider som inte registrerats.

LEDFÖRHÅLLANDEN

Ledens kondition varierar beroende på sommarens väder. Spänger, broar och stenar kan vara hala. Ta det lugnt vid utförlöpning. Vissa kortare partier är ren terränglöpning med blöthål, myr och obanad terräng. Loppet kan även innehålla passager med snö.

VÄTSKA & MAT

Varje deltagare ska vara självförsörjande under loppet, det vill säga bära med sig sin egen vätska eller fylla på i vattendrag. Egen langning är inte nödvändigt men tillåtet vid mat/drickastationen, dock inte utefter banan.

VATTENDRAG

Större bäckar/vattendrag med bästa tänkbara fjällvatten finns vid:
4.6 km, 10.6 km, 11.7 km, 12.4 km.

TOABESTYR

Om nöden skulle falla på ser ni till att utträta era behov en bra bit från leden. Lägg sen över en sten så slipper vi papper blåsandets omkring på fjället!

SÄKERHET

Vid eventuella skador är du som medtävlare skyldig att efter bästa förmåga hjälpa den skadade och larma vid närmaste bemannade station. Medtag mobiltelefon. Det går att ringa nödsamtal 112 med alla abonnemang. För kontakt med tävlingsledningen ring **070-238 30 56 (ej sms)**.

Vid samtliga bemannade stationer finns första förband.

Sist i fältet finns en följelöpare med första förband och telefon för att säkerställa att ingen blir kvar efter banan.

Om du beslutar dig för att bryta är du skyldig att meddela det till en funktionär vid närmast bemannade kontrollstation, till följelöparen eller via telefonkontakt med tävlingsledningen!

ÖVRIGT

Det är nolltolerans vad gäller nedskräpning. Inget skräp får slängas eller "råkas tappas" efter banan. Dock vid alla Vätske-/matstationer och målgång finns det bra möjlighet att kasta skräp.