



TÄVLINGS PM RAMSVIKS TRAIL

Parkering: Parkering sker på anvisade platser efter Ramsviks camping. Antalet platser är begränsade så samåk gärna i den mån ni kan.
Avstånd parkering-TC 0-300m

Nummerlappar/Chip: Nummerlapp + chip hämtas i god tid innan start på TC.
Vänligen kontrollera ditt startnummer innan uthämtning
Du ser ditt startnummer på [startlistan](#) eller i ditt välkomstmejl som skickas ut dagarna före tävling
Chip skall återlämnas vid målgång

Start: Långa banan 11.00
Mellan 11.10

Banmarkering: Karta över bansträckning hittar du här
<https://ramsvikstrail.arenatime.se/kartor-och-banor/>

Långa/Mellan följer kuststigen. Första halvan är stiglöpning genom skog och hagar och mer lättlöpt karaktär.
Långa/Mellan delar sig på ett ställe, notera skyltar så ni tar rätt väg.

Långa banan kommer efter ca 6 km ner på asfaltsvägen strax innan bron. Följ vägen ner till Haby parkering där vätska och mellantid väntar.

Därefter väntar flera kilometer löpning på öppna, släta klippvallar där det endast sporadiskt förekommer stig. Markeringen är med stolpar fästa i berget (se bild). Höj blicken och följ stolparna över hållarna.

Blå markering gäller för båda banorna På ett antal ställen är markeringen förstärkt med rödvit snitsel och pilar.



Vid blöt väderlek kan berget bli mycket halt på sina ställen. Se upp så ni inte halkar. På långa banan i närheten av Sote bonde (strax innan Fykan)

finns ett parti där man skall ta sig ner mot vattnet via trappa och ett stenparti skall passeras. Ta det varsamt.

Efter vätskan vid Grosshamn har både mellan och långa banan varierad löpning där delar går över kalberget. Längst upp i norra delen mot slutet finns ett kortare parti där man skall uppför berget i en kort serpentinstig. Ta det försiktigt.
Därefter är det inte långt kvar tills målet!

Grindar:

Långa och mellanbanan passerar ett antal grindar (5st respektive 2st). Det är deltagarens EGET ANSVAR att öppna och stänga grindarna så att de inte går sönder. Grindarna är självstängande men var lite varsam. Den första grinden som skall passeras efter några kilometer har en hake som man måste lyfta. Alla andra är bara att dra/trycka upp.

Tänk på att det går lösa betesdjur på Ramsvik

Vätska/Mellantid:

Det finns två vätskestationer
Haby: Vatten / sportdryck (enbart långa)
Grosshamn: Vatten/Sportdryck, Banan (mellan + långa)

Live / Resultat:

Tävlingen kan följas live (mellantider och målgång) via
<http://rt23.arenatime.se/>
Tryck på länken för "Resultat"

Övrigt:

Om du bryter tävlingen; Kontakta tävlingsledningen så snart som möjligt och glöm inte återlämna chip

Lycka till på loppet!

