



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 – tävlingscentrum 0–600 meter.
- Nummerlappar/Chip:** Nummerlapp + chip hämtas i god tid innan start på TC.
Utlämning från 9:30.
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.
- Efteranmälan:** Efteranmälan går att göra på [hemsidan](#) och på tävlingsplatsen fram tills 15 minuter innan start. Pris 475 kr
- 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 av 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 kilometers löpning på öppna, släta klipphällar där det endast sporadiskt förekommer stig. Markeringen är med stolpar fästa i berget (se bild). Hög blicken och följ stolparna över hällarna.



Blå markering gäller för båda banorna. På ett antal ställen är markeringen förstärkt med röd-vit snitselband 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. En revidering av banorna är gjord och man rundar inte Ramsviks norra udde som tidigare år.

Därefter är det nästan bara spurten via asfaltsvägen tillbaka mot campingen och mål!

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, Banan (enbart långa)

Grosshamn: Vatten/Sportdryck, Banan (mellan + långa)

Live / Resultat:

Tävlingen kan följas live via (mellantider och målgång)

<http://rt2024.arenatime.se/>

Övrigt:

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

Lycka till på loppet!



BOHUSLÄNSKA
FÖRSÄKRINGAR



FÄRSK MAT FRÅN HAVET
SEDAN 1919



Fastighetsbyrån



datia

Dator & IT-Specialisten | 0523-388 00 | 0525-72 71 70