



Välkommen till Tjurpannans naturreservat och TJURPANNAN ROCKS!

Bergslöparna arrangerar ett annorlunda och utmanande lopp i Tjurpannans naturreservat. Tjurpannan saknar skyddande ytterskärgård och tillhör ett av bohuskustens mest exponerade fastlandspartier.

Inomskärsfarleden stryker tätt förbi och har i alla tider utgjort en fruktad passage bland sjöfarande. Västra delen av området präglas av branta klippstränder, här och var avbrutna vikar med block-, grus och i några fall sandstränder.

Tjurpannan rocks är inget vanligt lopp utan bjuder på betydligt tuffare motstånd än vad du vanligtvis stöter på när du springer traillopp. Tjurpannan rocks går till största del på klippor av slätslipad röd bohusgranit och innehåller kortare klätterpassager, klippiga och steniga stränder och stup att hoppa över.

NÄR?

14 augusti

Anmälda till race-klassen startar **11:00**

Anmälda till adventure-klassen startar **11:30**

Nummerlappsutdelning sker från 9:00 vid starten på stranden inne på Saltviks camping utanför Grebbestad.

Vi kommer att ha två olika bord för nummerlappsutdelning, ni som anmält er till race-klassen hämtar på ett ställe och adventure-klassen på ett annat, detta för att lättare kunna hålla avstånd till varandra.

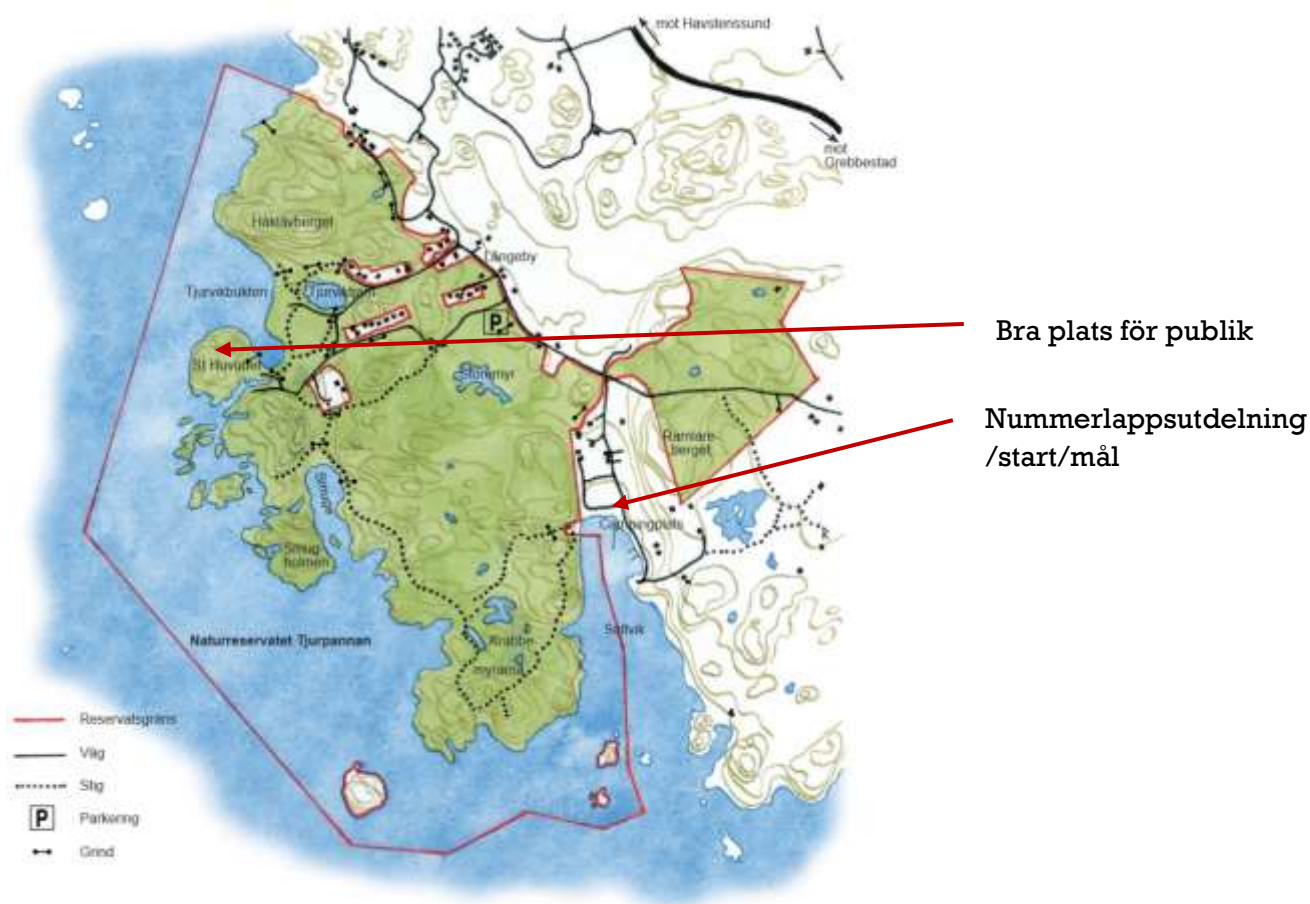
På campingen finns toaletter och duschar som vi har tillgång till, det finns även en kiosk och restaurang.

Obligatorisk tävlingsinformation/genomgång kl. **10:30** för raceklassen och **11:05** (efter start av raceklassen) för adventureklassen.

VAR?

Saltviks camping utanför Grebbestad.

<https://goo.gl/maps/CXzfYyV3PRPt4WTY9>



TELEFONNUMMER

Om du behöver bryta loppet vill vi att du ringer Daniel, så hjälper vi dig att hitta enklaste vägen tillbaka till starten.

Vid nödsituation ring först 112.

Lägg in **Daniels** nummer 0768-511 822 i din mobiltelefon.

NEDSKRÄPNING

Alla former av nedskräpning är självklart strikt förbjudna.

– medveten nedskräpning medför diskvalifikation och skamstraff.

PUBLIK

Om någon vill stå och heja på löparna längs banan rekommenderar vi att man tar sig till utsiktsplatsen vid st. huvudet, (se tidigare karta och bilden nedan)



UTRUSTNING

Den obligatoriska utrustningen du behöver ha med dig av säkerhetsskäl är mobiltelefon och ett första förband. Vi rekommenderar starkt att du har ett par löparskor gjorda för terränglöpning, vid regn kommer det att vara halt underlag.

TIDTAGNING

Tidtagning sker med Sportident. Varje deltagare kommer att utrustas med en löparbricka, som hämtas ut i samband med nummerlappsutdelningen. Har du en egen löparbricka får du gärna använda den, meddela i så fall oss ditt SI nummer, maila till annika@bergsloparna.se senast 10 augusti.



Stämpling med hjälp av löparbrickan sker på flera platser längs med banan och vid målgång.

Vi kommer att ha en ordentlig genomgång om hur du ska gå tillväga med sport ident brickan vid den obligatoriska informationen inför starten.

Borttappad löparbricka ersätts med 350 kronor.

BANAN

Den snitslade banan är 11 km lång, vi har gjort en bandragning som ibland kan vara utmanande men som följer områdets naturliga topografi. Följer du snitslarna kan du vara säker på att komma rätt och att inte missa någon stämpling (du måste ha alla stämplingar för att få en godkänd placering). Om du kommer till passager som känns för svåra får du hitta en egen alternativa väg, men försök att ta dig tillbaka till den snitslade banan så snart som möjligt, kommer du utanför den snitslade banan kan du lätt hamna i en återvändsgränd (stup eller hav) eller missa någon stämpling. Terrängen består till största delen av berghällar och klippiga stränder, undvik de delar av berget och de stenar som är svarta då de kan vara väldigt hala. Stora delar av banan saknar stig så ta det försiktigt och håll upp blicken så du ser snitslingen. Se till att inte stå under en annan löpare som är på väg upp för ett klätterparti.

Det finns en vätskestation med vatten längs banan som du passerar två gånger. Vid ca 6 km och 7 km.

PRISER

Tack vara våra sponsorer har vi fina priser, prisutdelningen kommer att ske i start-och målområdet efter att alla pristagare har gått i mål.

SAMMARBETSPARTNER

SWEDEMOUNT™



ICEBUG®
SAFE GRIP. FREE MIND.

