



Tidsschema

09.00 Race centre öppnar
09.45 Obligatoriskt tävlingsmöte
10.45 Startområde öppnar
11.00 Gemensam start alla klasser
13.00 Lunch öppnar
~15.30 Prisutdelning Action/Endurance
17.00 Race centre stänger

Race Centre

Adress: Vättlestugan, Kryddnejlikegatan 9, 424 53 Angered
Plats: Parkeringen [2]

Tävlingsområde

Vättlefjäll
Vänligen respektera människor, djur och natur

Parkering

Parkering finns vid nr [3] på parkeringsytan samt längs vägen

Kollektivtrafik

Ta bussen till Kryddnejlikegatan och sedan är det ca 600m att gå till startområdet. Du kommer från hålet där pilen pekar

Registrering

Registrering sker i race centre [1]
Uppge lagnamn/namn

Sportlala



TÄVLINGS-PM

SECRET LAKES | 2018-09-15

Ansvarsbefrielse

Fylls i personligen. Tävlning sker på egen risk.

Kontroll av obligatorisk utrustning

1 per person: Våtdräkt som täcker lår och axlar, visselpipa (lättillgänglig under tävling)

1 per team: kompass, första förband

OBS: Lag som inte kan uppvisa obligatorisk utrustning får inte tillgång till sitt startkit

Startkit

- 2 st tävlingsband
- 2 st badmössor
- 1 Sportident-pinne



Tävlingsband

Fäst på valfri handled

Sportident-pinne

En lagmedlem fäster pinnen med tävlingsbandet på valfri handled med smala änden mot handen.

Ombyte

Möjlighet finns att byta om omklädningsrum [1]

Väskinlämning

Väskinlämning i race centre [2]
Vi ansvarar inte för värdesaker

Toaletter

I omklädningsrum [1]

Påfyllning vatten

På gaveln av huset med omklädningsrum finns en kran [1]

GPS-klocka

Att använda GPA-klocka uppmuntras. Framförlat för att ni efter tävlingen kommer kunna ladda upp spår och jämföra rutter i realtid med LIVELOX.

OBS: GPS-klocka är inte tillåten som kompass, för att mäta sträcka, eller för att ta ut position och höjd.



Start

Startområdets entré [2] öppnar 10.40.

Töm och checka lagets sportident-pinne på vägen in
Kartornas baksida är märkta med lagnummer
Startposition vid respektive lags kartor kl 11.00

Energi/Vätska

Tävlingens energistation finns i race centre och vid en av kontrollerna och dör finns bland annat:

- Maurten sportdryck
- CLIF bars, gels, shot blocks

Vatten finns på några platser markerade på kartan

Ta med extra energi från start då tävlingstid beror på vägval

Målgång

Målgång i race centre

Alla lag oavsett klass avslutar med samma upplopp

Ombyte/Bastu

Duschar, bastu och omklädningsrum får nyttjas [1]

Det finns 4 gemensamma duschar och gemensam bastu. OBS!
med badkläder för allas trevnad. Vänligen respektera andra gäster

Lunch

Mat serveras från kl 13 vid race center [2]

Visa tävlingsband och uppge lagnummer/namn

Publik

För att inte avslöja bansträckning ber vi intresserade åskådare att komma i god tid före start för att få tips om lämpliga platser.

Regler

www.lostwaterrace.com/regler/

Instagram

Hitta bilder och tagga bilder inför, under och efter tävlingen
#lostwaterrace #swimrunorienteering
www.instagram.com/lostwaterrace/

Facebook

Anmäl dig till tävlingen på facebook, dela till vänner
www.facebook.com/pg/lostwa/events/

Kontakt

Tävlingsledare Erik Froode, 0703264882,
info@lostwaterrace.com

