



#### Tidsschema

09.00 Race centre öppnar  
09.45 Obligatoriskt tävlingsmöte  
10.40 Gå mot startområde (följ snitslar, 800 m)  
11.00 Gemensam start alla klasser  
13.00 Lunch öppnar  
15.30 Prisutdelning alla klasser  
16.30 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 [2], [3] samt längs vägen

#### Kollektivtrafik

Spårvagn 4 eller 9 till Angered centrum, byte till Buss 75 till Kryddnejlikegatan [pil], sedan gå 600m

#### Registrering

Registrering sker i race centre [2]  
Uppge lagnamn/namn

# TÄVLINGS-PM

## MOUNTAIN RETURN | 2019-08-17

#### Ansvarsbefrielse

Fylls i personligen vid registrering. 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

- 1 st tävlingsband
- 2 st badmössor
- 1 Sportident-pinne (om ni inte anmält egen bricka)



#### Tävlingsband

Tävlingsband tillhandahålls för att säkra SI-pinne

#### Sportident-pinne

En lagmedlem fäster SI-pinnen med tävlingsbandet på valfri handled med smala änden mot handen, eller på pekfinger med tillhörande snodd. Förankra ytterligare med gummisnöre (finns i race centre). Förlorad SI-pinne ersätts med 500 kr.

#### Ombyte

Möjlighet finns att byta om omklädningsrum [1]  
OBS. Omklädningsrum är delat, visa hänsyn

#### Väskinlämning

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

#### Toaletter

I omklädningsrum [1]

#### GPS-klocka

Att använda GPS-klocka uppmuntras. Framförallt 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.



#### Påfyllning vatten

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

#### Start

Utbruten start, Följs snitslar ca 800 m

Gå mot start senast 10.40

Kartornas baksida är märkta med lagnummer

Startposition vid respektive lags karta kl 11.00

Alla klasser startar samtidigt

#### Energi/Vätska

Tävlingen har 2 välfyllda energistationer (bl.a. Maurten sportdryck och CLIF bars). Action och Endurance passerar även en vätskestation med begränsat utbud av dryck och energi. Ta med extra energi från start då tävlingstid beror på vägval

#### Målgång

Målgång i race centre [2]

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! Duscha med badkläder för allas trevnad.

#### Lunch

Enklare vegetarisk mat serveras från kl 13 vid race centre [2]

Uppge lagnummer/namn

#### Publik

Det finns två bra publikplatser längs banan. Hör av er till oss.

#### Regler

[www.lostwaterrace.com/regler/](http://www.lostwaterrace.com/regler/)

#### Instagram

Hitta bilder och tagga bilder inför, under och efter tävlingen

#lostwaterrace #swimrunorienteering

[www.instagram.com/lostwaterrace/](https://www.instagram.com/lostwaterrace/)

#### Facebook

Anmäl dig till tävlingen på facebook, dela till vänner

[www.facebook.com/pg/lostwa/events/](https://www.facebook.com/pg/lostwa/events/)

#### Kontakt

Tävlingsledare Erik Froode, 0733337213, [info@lostwaterrace.com](mailto:info@lostwaterrace.com)