



Välkommen till Rambo Mosse Night Trail 2022

PM / Tävlingsinformation

Datum: Torsdag 1 december 2022.

Plats: Tävlingsplatsen med start och mål är vid Herkulesgården. Adress: Herkulesvägen 7, Mölndal. Åk gärna kollektivt till tävlingen. Närmaste hållplatsen är Gunnebodal med Lila Express och 751.

Parkering: Finns i begränsad omfattning vid Herkulesgården. Dessutom parkering vid Kikås kyrkogård och Södra Långvattnet (500–700 m från tävlingsplatsen). Snitselmarkering till tävlingsplatsen. Se karta längst ner i dokumentet.

Väskinlämning: Plats för detta finns vid start- och målområdet. Vi ansvarar ej för värdesaker.

Start: Gemensam start kl. 18:30.

Nummerlappar: Hämtas vid start- och målområdet från kl. 17:30 på tävlingsdagen. Du finner ditt startnummer på [RaceID](#). Ditt startnummer kommer också att sändas till dig via sms samma dag som tävlingen.

Namnbyte: Meddela oss på info@fkherkules.se senast 28 november så hjälper vi dig.

Tidtagning: Elektronisk tidtagning. En mellantid vid vätskestationen efter ca 7,8 km. Tidtagningsschip sitter på baksidan av nummerlappen. Vik inte nummerlappen.

Resultat: Resultat kommer att publiceras på EQ Timing samt på loppets hemsida www.rambomossenighttrail.se.

Banan: Distansen är drygt 11 km. Loppet går helt och hållet på skogsstigar, förutom några korta avsnitt vid starten och i avslutningen. I början springer man på större, lättsprungna stigar som efter hand övergår till mer tekniska småstigar. Hela banan är utmärkt med reflexmarkeringar, och på vissa ställen med skyltar. Funktionärer finns på flera ställen utefter banan.

Vätska: Vi serverar vatten och Umara sportdryck vid ca 7,8 km, samt efter målgång.

Efterpatrull: Vi har en efterpatrull som löper sist av alla under loppet.

Priser: Medalj till samtliga som fullföljer loppet. Priser till de tre främsta i dam- respektive herrklassen. Dessutom har vi utlottning av många fina priser från våra samarbetspartners.

Omklädning och dusch: Finns på Herkulesgården. Här finns också toaletter.

Sjukvård: Sjukvårdskunnig personal finns vid målet.

Servering: Efter tävlingen är du välkommen till vår klubbstuga där vi bjuder på varm soppa och bröd samt måltidsdryck och kaffe.

Rekommenderad utrustning:

- Kläder efter väder. Ta gärna med dig varma kläder i en väska som du kan lämna in till väskinlämningen.
- Trailskor med bra grepp på stigar och berghällar.
- Normal pannlampa räcker, se bara till så att batteritiden är tillräcklig.
- Mobiltelefon med fulladdat batteri.

Avbrutet lopp: Om du behöver bryta loppet, ta dig i första hand tillbaka till tävlingsplatsen och anmäl att du har brutit. I andra hand söker du upp närmaste funktionär längs med banan som meddelar tävlingsledningen. Du kan också kontakta tävlingsledningen direkt på telefon 070-5102910.

Fotografering: Vi förutsätter att vi kan publicera foton tagna i samband med arrangemanget. Om du inte godkänner detta, vänligen meddela oss på mejl: info@fkherkules.se.

Telefonnummer: Lägg gärna in numret till tävlingsledningen i din mobiltelefon: 070-5102910.

Tävlingsregler:

- Tävlande ska följa uppmärkt bana.
- Tävlande ska följa instruktioner och anvisningar från funktionärer.
- All nedskräpning i naturen är förbjuden.
- Det är obligatoriskt att man hjälper andra tävlande om det inträffat en olycka eller att någon har skadat sig.
- Allt deltagande sker på egen risk.

Kontakt: info@fkherkules.se

