

HALLANDSLEDEN TERRÄNG

viktig information
29 maj

SÄKERHET

Deltagande sker på egen risk. Var försiktig vid de vägpasager som finns, följ anvisningar du får av skyltar och flaggvakter. Det är självklart och obligatoriskt att hjälpa löpare med allvarliga problem.

Under "Utrustning" hittar du den utrustning vi tycker att du borde ha med dig på din löptur.

NUMMERLAPPAR

Startkuvert innehållande nummerlapp, PM mm delas ut:

- **27 maj kl 12-19** - Pulssport Kungsmässan, Kungsbacka
- **29 maj** - Fjärås Fritidscenter. Se nedan.

Vi sköter tidtagningen manuellt se därför till att din nummerlapp är väl synlig framifrån!

NJUT AV NATUREN!

Banan går genom flera naturreservat; tänk på att vara rädd om vår frihet att få vistas i skog och mark.

Nolltolerans mot nedskräpning råder. Glöm inte att lyfta blicken från rötterna och njuta av de vackra miljöerna!

PULSSPORT

DEPÅER OCH MAXTIDER

I alla depåer finns något att äta, vatten och sportdryck. Egen energi placeras vid befintliga depåer.

Banan på 10-km har en depå, 30 km tre:

Depå Jönsekulla

- 19 km till mål
- Reptid 14:00

Depå Äskhult

- 9 km till mål
- Reptid 16:00

Depå Rinna

- 4 km till mål
- Reptid 17:00

HÅLLTIDER 29 MAJ

- 08:30 Nummerlappsutdelning
Fjärås Fritidscenter öppnar
- 10:30 Nummerlappar 30 km stänger
- 10:45 Ombordstigning buss 30 km
- 11:45 Nummerlappar 10 km stänger
- 12:00 **START 30 km** Stättared
- 12:00 Ombordstigning buss 10 km
- 13:00 **START 10 km** Äskhult
- 13:35 -> Målgång Fjärås Bräcka
- 14:30 Prisutdelning 10 km
- 15:30 Prisutdelning 30 km

SJUKVÅRD

- I mål finns det möjlighet till lättare omplåstring av personal från Fjärås Vårdcentral.
- Vi har bilar i depåerna som kan skjutsa dig till mål om du av någon anledning inte kan fullfölja. Prata med funktionärens eller ring oss på nedan nummer för att få skjuts.
- **Vid allvarlig skada ring 112**

OM DU BRYTER

Kontakta alltid oss på numret i detta PM om du bryter loppet så att vi inte börjar leta efter dig!

Nedevska

START

Bussar till respektive start avgår från Fjärås Fritidscentrum (se Hålltider). Vid de respektive starterna finns toalett och möjlighet fylla på vatten.

Du kan lämna in märkt påse eller liten väska med överdragskläder vid startområdet, du återfinner den efter målgång i målområdet.

UTRUSTNING

Tänk på att du deltar på egen risk. Vi rekommenderar att du har följande med under hela loppet:

- **Mobiltelefon**
- **Dauerlinda** eller liknande elastisk linda om du stukar eller behöver lägga kompression.
- **Vätska** – är det varmt är det extra viktigt att du ersätter den vätska och de salter du förlorar
- **Energi** – är du ute längre än 2 timmar är det klokt att ha med extra energi

BANAN & KARTOR

- Hallandsleden är märkt med blå skyltar och brandgula band.
- De delar av banan som inte är Hallandsleden är märkta med skyltar och snitsel.
- Höjdkurvor och kartor för att hitta nummerlappsutdelning, parkering, m.m. du på vår hemsida.

TELEFONNUMMER

Om du behöver bryta, ring något av följande nummer. Lägg in numren i din mobil innan loppet.

Arrangör: 0707-49 85 59

Banchef: 0761-14 09 84

Kommer du ikapp en löpare med allvarliga problem är det obligatoriskt och självklart att hjälpa till.

**Vid allvarlig skada
ring 112**

I MÅL

På Fjärås Bräcka går du i mål invid Naturum, få din medalj och överdragskläder som vi transporterat från starten.

I mål finns även en sköterska tillgänglig om det skulle behövas och i caféet på Naturum finns det gott om gofika för dig och kära kan köpa.

På Fjärås Fritidscenter finns:

- Omklädningsrum
- Duschar

I målet på Fjärås Bräcka finns

- Resultatlista
- Lottade priser (anslås bredvid resultaten)
- Möjlighet till lättare omplåstring
- Massage (150 kr/15 min)
- Prisutdelning (se hålltider)
- Aktiviteter och firande av Bräckandagen



Kungsbacka