

## PM regler och säkerhet

- **Tävlingen sker på egen risk.**
- Samtliga lag är skyldiga att påkalla funktionärs uppmärksamhet vid egen eller medtävlades skada/tillbud under tävlingen. Funktionärer finns vid växlingar och på två platser längs mtb-sträckan (checkpoints).
- Mobiltelefon skall medföras av lagen för att kunna ringa 112 eller ringa tävlingsledning(Cribba) med nummer: 070-9890529.
- Ett första förband/lag skall medföras för sår och stukningar.
- Båt med livboj finns på sjön under paddlingen. Båten är uppmärkt tydligt med flagga.
- Kontroll av flytväst genomförs av funktionär innan paddlingen.
- Egen flytväst får medföras av medhjälpare till växling.
- Sjukvårdsberedskap via Röda Korset, vilka finns på plats vid start/mål (Western farm) och ute längs WWR- banan.
- Tävlade är skyldiga att följa funktionärs anvisningar
- Medhjälpare får finnas vid växlingar för att ge kläder, mat och dryck.
- Kartor och nummerlapp ges ut i samband med incheckning i Storklinten, en timme innan start.
- Angiven cykelsträcka skall följas
- Cykelsträckan är uppmärkt med skyltar och rödvita band
- Paddlingssträckan är närmaste vägen via rundning av båt till strandflaggor nedanför Western farm. Lagen lyfter kanoten till plats för upplägg av kanoter därefter påbörjas löpningen (WWR 8), detta sker i en följd.
- Rikttider för genomförande av WWR-Ultras delsträckor är: Cykling 4 h, paddling 1.5 h och löpning 1 h, Summa 6.5 timmar, detta för att synka ihop WWR med ULTRAN tidsmässigt. Starttid är fastställd efter detta.

**Vi har förstått och godkänner tävlingens regler och säkerhet.**

Underskrifter: \_\_\_\_\_ och \_\_\_\_\_

Namnförtydliganden: \_\_\_\_\_ och \_\_\_\_\_

Datum och tid: \_\_\_\_\_