



**2019 RACE BIBLE**  
**LAKE MÄLAREN**

v. 2019-04-04

# INNEHÅLL

|   |   |
|---|---|
| INTRODUKTION .....                            | 5 |
| UPPDATERINGAR.....                            | 5 |
| INNAN LOPPET.....                             | 5 |
| 1. ATT BÖRJA MED.....                         | 5 |
| a. Att göra lista .....                       | 5 |
| b. Få ihop ett lag.....                       | 5 |
| c. Hitta ett lag.....                         | 5 |
| d. Gör dig redo.....                          | 5 |
| e. Starttider .....                           | 6 |
| f. Träning.....                               | 6 |
| 2. ANMÄLAN.....                               | 6 |
| a. Laganmälan .....                           | 6 |
| b. Lagnamn .....                              | 6 |
| c. Individuell lagmedlems anmälan.....        | 6 |
| d. Ansvarsfriskrivning .....                  | 6 |
| e. Ålder .....                                | 6 |
| f. Ersättare/ändringar i laguppställning..... | 7 |
| g. Återbetalning.....                         | 7 |
| 3. LAGKAPTENSMÖTE.....                        | 7 |
| 4. CHECK-IN .....                             | 7 |
| LAGTYPER .....                                | 8 |
| 5. STANDARDLAG .....                          | 8 |
| 10 Löpare.....                                | 8 |
| 6. ULTRALAG.....                              | 8 |
| a. 5 Löpare.....                              | 8 |
| b. Support .....                              | 8 |
| c. Övrigt.....                                | 8 |
| 8. PRISER.....                                | 8 |
| ALLMÄNNA REGLER.....                          | 9 |
| 9. SUPPORTFORDON .....                        | 9 |
| a. Supportfordonsbehov .....                  | 9 |
| b. Fordonsbegränsningar.....                  | 9 |
| c. Fordonsnummer måste visas tydligt .....    | 9 |

|     |  |    |
|-----|--|----|
| d.  | Fordonsrotation - Standardlag .....                    | 9  |
| e.  | Fordonsrotation - Ultralag.....                        | 9  |
| f.  | Förare .....   | 9  |
| g.  | Respektera lokalbefolkningen .....                     | 9  |
| h.  | Endast ett fordon per växling .....                    | 10 |
| i.  | Parkera endast i utvalda områden .....                 | 10 |
| j.  | Heja på lagkamrater .....                              | 10 |
| k.  | Fordonskommunikation .....                             | 10 |
| 10. | LÖPARE .....   | 10 |
| a.  | Löparrotation.....                                     | 10 |
| b.  | Reflexvästar och belysning .....                       | 10 |
| c.  | Skadad löpare under loppet .....                       | 10 |
| d.  | Nedskräpning & skador .....                            | 10 |
| e.  | Följ instruktioner från Ragnar-personal. ....          | 10 |
| f.  | Följ rätt väg - Navigering varje lags eget ansvar..... | 11 |
| g.  | Tydligare startnummer.....                             | 11 |
| h.  | Användning av slap-armband.....                        | 11 |
|     | LÖPARES ANKOMSTER OCH ATT HÅLLA KVAR LAG.....          | 11 |
| 11. | HÅLLA KVAR LAG .....                                   | 11 |
| a.  | Polycys och rutiner .....                              | 11 |
| b.  | Exakt beräknade tider .....                            | 11 |
|     | HA KUL! SÄKERHET FÖRST! .....                          | 11 |
| 12. | SÄKER LÖPARE .....                                     | 12 |
| a.  | Spring mot trafiken och på säkert underlag.....        | 12 |
| b.  | Var uppmärksam på trafik och följ trafikregler .....   | 12 |
| c.  | Farthållare .....                                      | 12 |
| d.  | Musik och hörlurar .....                               | 12 |
| e.  | Springa i värmen.....                                  | 12 |
| f.  | Löpare på banan under mörkertimmar.....                | 12 |
| g.  | Icke löpande deltagare under mörkertimmar.....         | 13 |
| h.  | “Buddy Pass” .....                                     | 13 |
| 13. | SÄKER SUPPORT .....                                    | 13 |
| a.  | Säkerhetsansvarig/kartläsare .....                     | 13 |
| b.  | Att vistas utanför fordonet.....                       | 13 |

|     |  |    |
|-----|--|----|
| c.  | Att korsa vägar .....                  | 13 |
| d.  | Fordon .....                           | 13 |
| e.  | Ingen fordonssupport.....              | 14 |
| f.  | Delvis fordonssupport .....            | 14 |
| 14. | SÄKERT LOPP .....                      | 14 |
| a.  | Förbjudna föremål längs banan.....     | 14 |
| b.  | Alkohol.....                           | 14 |
| c.  | Sömn.....                              | 14 |
| d.  | Vid en akut nödsituation ring 112..... | 14 |
| e.  | Obligatorisk säkerhetsgenomgång.....   | 14 |
| f.  | Dåligt väder .....                     | 15 |
|     | TILLÄMPNING .....                      | 16 |
| 15. | REGLER OCH KONSEKVENSER.....           | 16 |
|     | KRAV PÅ REFLEXVÄST .....               | 16 |
|     | SKYLTAR .....                          | 17 |

# INTRODUKTION

I denna Race Bible finner du viktig laginformation för dig som skall delta i Ragnar Lake Mälaren. Som lagkapten är du ansvarig för att känna till allt som står i Race Bibeln samt att utbilda alla dina lagmedlemmar om detta. Vi rekommenderar att samtliga löpare läser igenom nedanstående information.

## UPPDATERINGAR

Notera att uppgifter i denna Race Bible kan komma att ändras fram till loppet och att loppspecifika detaljer enklast återfinns på vår hemsida.

## INNAN LOPPET

### 1. ATT BÖRJA MED

#### a. Att göra lista

- Börja rekrytera ett lag med 10 eller 5 personer
- Registrera och betala online på [www.runragnar.com/se/](http://www.runragnar.com/se/) före deadline.
- Registrera alla lagmedlemmar online via den länk du fått skickad till dig via anmälan.

#### b. Få ihop ett lag

De två lagtyperna det finns att välja mellan är:

- Standard - 10 personer som kör 3 sträckor var. Varianten 5-pack - 5 personer som kör 3 sträckor var och paras ihop med ett annat 5-packlag finns också - och dessa lag paras ihop med hjälp av arrangören.
- Ultra - 5 personer som kör 6 sträckor var.

Lagen kan sättas samman helt oberoende av kön och ålder så länge alla deltagare är över 18 år.

Nedan följer några tips på hur du enkelt bildar ett lag:

- Om du inte känner 9 andra löpare, oroar dig inte. Du känner förmodligen 3 eller 4 och de känner säkert 3 eller 4. Lag som görs på detta sätt (med vänners vänner) är ofta det roligaste. Vid slutet av tävlingen har du 9 nya vänner!
- Hitta någon som är en bra ledare och taggad på evenemanget. Sätt denna person som ansvarig att fylla ett av fordonen. Nu behöver du bara hitta 4 löpare istället för 9.
- Ange ett datum när du vill skicka in registreringen och börja samla in avgifter från medlemmar i laget. De kommer att känna sig mer engagerade när de fyller i en anmälningsblankett och ger dig pengar.

#### c. Hitta ett lag

Om ditt lag söker efter löpare kan lagkaptenen utnyttja vår [Ragnar Lake Mälaren FB sida](#). Det här är också ett bra sätt att hitta ett team om du vill springa, men inte lyckats få ihop ett eget lag.

#### d. Gör dig redo

När ett lag väl har bildats underlättar det att laget träffas innan loppet för att planera logistiken. Det kommer vara till stor hjälp att diskutera följande saker:

- Vem som vill springa vilka sträckor och därmed vilken bil de ska åka i.
- Kommunikation mellan fordon. Vissa segment av loppet har begränsad mobil täckning. Gör en lista över alla mobilnummer och var noga med att alla tar med en mobilladdare. Vissa kommer att ha bättre mottagning än andra, så i den mån det är möjligt är det en fördel att ha en mängd olika operatörer representerade.

- Vad ska man göra om löpare/fordon springer/kör vilse.
- Var man kan tanka.
- Var/när man kan stanna och äta samt vilken typ av mat och dryck som ska medföras.
- Vilka typer av kläder och utrustning som ska med. Då väderprognoser ofta är osäkra; var förberedd på både varmt och kallt väder samt regn.
- Om någon är villig att springa extra sträckor nattetid som farthållare eller sällskap.

#### e. Starttider

Starttiderna är baserade på exakta löptempoprognoser, så det är viktigt att varje löpare har angett ett så exakt genomsnittligt km-tempo som möjligt i sin profil. Detta skall baseras på tempot denne kan hålla i 10 km och anges som min/km tempo. Exempelvis ger 10 km på 1 timme ett genomsnittligt km-tempo på 6 min/km, 10 km på 50 min ger ett genomsnittligt km-tempo på 5 min/km.

Baserat på ditt lags snitttider skapar vi starttider som ger minst trängsel längs banan. För att tilldelas en starttid kommer lagkaptenerna att ha möjlighet att logga in på vår anmälningssida och fylla i nödvändiga uppgifter.

Det är oerhört viktigt att tempot som anges för varje lag är korrekt.

Om du eller dina lagkamrater inte deltagit i ett officiellt 10 km-lopp nyligen rekommenderar vi starkt att de kör ett eget testlopp innan du anger deras genomsnittliga tempo.

Obs! Ditt lag måste ha ett genomsnittligt km-tempo på 7 min/km för att kunna slutföra loppet inom den angivna maxtiden. Skulle ditt lag visa sig vara för långsamt så att du riskerar att ditt lag inte kommer kunna passera växlingarna inom de maxtider som anges i Ragnar-appen så kommer vår personal att vidta åtgärder för att säkra att ditt team hamnar inom maxtiderna.

#### f. Träning

Hur bra tränad du är inför loppet kommer avgöra hur din upplevelse blir. Är du bättre tränad kommer du dessutom minska risken för skador längs vägen.

## 2. ANMÄLAN

#### a. Laganmälan

Anmälan är tillgänglig online och ska fyllas i av lagkaptenen. Klicka bara på "Anmälan" på hemsidan och följ instruktionerna. Efter genomförd anmälan får lagkaptenen en bekräftelse via email och blir tilldelad ett lagnummer.

#### b. Lagnamn

När du väljer ett lagnamn, kom ihåg att banan sträcker sig genom familjevänliga områden. Vi uppmanar dig att tänka på hur omgivningen kan komma att reagera på ert lagnamn när speakers nämner det publikt. Om vi anser att ert lagnamn är olämpligt får du ett mail från kundtjänst som ber dig välja ett annat.

#### c. Individuell lagmedlems anmälan

När laget har registrerats och betalats online har lagkaptenen till angiven deadline på sig att registrera varje enskild lagmedlem online.

#### d. Ansvarsfriskrivning

Lagkaptenen läser igenom och signerar (online) ansvarsfriskrivning för sig själv och alla andra deltagare. Det åligger lagkaptenen att samtliga lagmedlemmar är medvetna om innebörden av ansvarsfriskrivningen.

#### e. Ålder

Minimiålder för deltagande är 18 år (född tidigast 2001)

#### **f. Ersättare/ändringar i laguppställning**

Om lagmedlemmar behöver ändras (ersättas eller läggas till) måste lagkaptenen logga in på lagsidan igen och fylla i den nya lagmedlemmens uppgifter. Det kostar inget om det görs 14 maj. Därefter kan det göras via vår kundservice samt på plats på startdagen mot en avgift på 200 sek per ändring.

#### **g. Återbetalning**

För regler om återbetalning vänligen läs igenom våra allmänna villkor som du tog del av vid anmälan.

### **3. LAGKAPTENS MÖTE**

Cirka tre veckor före loppet kommer det att erbjudas ett lagkaptensmöte. Du finner datum, tid, plats och övriga detaljer på webben. Under mötet kommer vi att diskutera regler, sista minuten förändringar och svara på eventuella frågor som du som lagkapten har. Om lagkaptenen inte kan delta i mötet, är det möjligt att skicka en annan lagmedlem, alt. ta del av mötesanteckningar som publiceras på vår hemsida.

### **4. CHECK-IN**

Fordon 1 måste checka in på startlinjen minst en timme före sin officiella starttid. Och fordon 2 måste checka in i vid växlingsplats 5 minst en timme före den 6:e sträckans start. Vid incheckningen måste varje fordon presentera följande:

1. 2 pannlampor eller ficklampor per bil
2. 2 bakljus (kan vara en pannlampa som används bakåt) per bil
3. 5 reflexvästar per bil. Ev. extra förare skall också ha väst.

Obs!

- Ultralag behöver bara checka in en gång i början med tillräckligt med utrustning för 1 fordon.
- Laget får INTE börja förrän de visat och fått godkänt på alla dessa objekt.

#### Bil 1

Vid incheckningen vid startlinjen kommer fordon 1 att få:

- Nummerlappar
- Klisterlapp med fordonets nummer
- Slap-armband.

Om lagkaptenen befinner sig i fordon 2 behöver denne inte vara med i starten för fordon 1 utan kan skicka en representant från laget till incheckningen istället.

#### Bil 2

Vid incheckningen vid växlingsplats 5 kommer fordon 2 att få:

- Nummerlappar
- Klisterlapp med fordonets nummer

#### **a. Team Captain Survival Kit och skor**

Vid Reeboks Try On aktivering vid växlingsplats 5 kan lagkapten hämta ut

#### **b. Goodiebag**

Båda lagens goodiebags hämtas upp vid incheckningen vid växlingsplats 5

### c. **Ändringar i laguppställning**

Alla ändringar i laguppställning samt betalning för dessa sker endast vid starten. Laguppställningen för ert lag ligger tillsammans med nummerlappskuvertet. Justera denna och lämna tillbaka till incheckningspersonalen mot betalning. Om lagledaren inte befinner sig vid starten kan representeras av annan lagmedlem.

## **LAGTYPER**

### **5. STANDARDLAG**

#### **10 Löpare**

Ett standardlag består av tio löpare. Varje medlem av laget kommer att slutföra tre sträckor i stafetten. Löparna måste springa i samma ordning, ex. löpare 1 springer även 11:e och 21:e sträckan, löpare 2 springer även 12:e och 22:e sträckan. Detsamma gäller för 5-pack lag som slagits ihop med ett annat för att bilda ett standardlag.

### **6. ULTRALAG**

#### **a. 5 Löpare**

Ett Ultralag består av fem löpare. Varje lagmedlem kommer att slutföra sex sträckor längs banan. Ultralag kan välja att delta på ett av följande två sätt 1.) springa två sträckor direkt efter varandra (dvs den första löparen springer sträcka 1-2, 11-12, 21-22) eller 2.) springa 6 gånger, 1 sträcka i taget (dvs den första löparen kommer att köra sträcka 1, 6, 11, 16, 21, 26). Alla löpare måste välja samma format och kan inte byta format under loppet.

#### **b. Support**

Ultralag bör göra speciella förberedelser för att stötta sina löpare. Vi tillhandahåller inte mat eller dryck förutom vid de större växlingsplasterna, nummer 5, 10, 15, 20 och 25, där det finns mat och dryck att köpa på plats. Eftersom lagmedlemmar i Ultralag kör längre sträckor, rekommenderar vi att dessa stannar ofta på de sträckor där fordonsupport tillåts, för att ge löpare gott om återhämtning, mat och dryck.

#### **c. Övrigt**

Alla övriga regler som gäller för standardlag gäller även för ultralagen.

### **7. ÖVRIGA LAGSTORLEKAR**

Vi tillåter att lag innehåller 3 till 10 löpare. Laget får välja vilken sträcka de vill hoppa över men sträckorna måste vara i samma mönster (vart tionde sträcka). Om sträcka 1 är tom skall även sträcka 11 och 21 förbli tom. Sträckorna kan även fyllas av 3 olika löpare bland lagmedlemmarna eller av en "superlöpare" som tar sig an alla sträckor. En sträcka kan inte delas mellan två löpare, om så görs resulterar det i diskvalificering. Om laget inte springer alla sträckor så kommer inte laget att presenteras i resultatlistan och tävla om priser.

### **8. PRISER**

Priser ges till de tre bästa lagen.



# ALLMÄNNA REGLER

## 9. SUPPORTFORDON

### a. Supportfordonsbehov

Supportfordon används för att transportera löparna till och från varje växlingspunkt. Det rekommenderas att standardlag använder två fordon för att underlätta detta, även om ett enda fordon tillåts om det finns säkerhetsbälten för alla passagerare och fordonet följer alla gällande lokala säkerhetslagar för fordon. På samma sätt kan Ultra-lag välja att använda ett eller två lagfordon, även om rekommendationen är ett fordon. Ett lag får inte ha mer än 2 fordon.

### b. Fordonsbegränsningar

Du får använda alla fordon som rymmer ditt lag säkert och som har tillräckligt med säkerhetsbälten för alla passagerare. Vi rekommenderar dock att du överväger att använda en minibuss där det är möjligt, eftersom det ger dig mer komfort under din tid i fordonet.

Max bredd och längd per fordon är 2 resp. 6 meter. Husbilar, husvagnar, släpvagnar, bussar eller limousiner är inte tillåtna längs banan och/eller vid växlingsplatser. Om laget bryter mot dessa regler förbehåller sig Ragnar rätten att avbryta ert deltagande utan återbetalning. För frågor om lagligheten av ett fordon, vänligen kontakta [info.se@runragnar.com](mailto:info.se@runragnar.com).

### c. Fordonsnummer måste visas tydligt

Fordonsnummer kommer att distribueras vid incheckningen. Ni måste tydligt visa lagnummer på båda bilarna genom att placera det i framrutan på varje fordon. Inträde till vissa växlingsplatser är beroende av fordonets nummer. Lag som bara använder ett fordon ska placera båda fordonsnumren i fönstret så att de tillåts inpassering vid varje växlingspunkt.

### d. Fordonsrotation - Standardlag

Lag med två fordon har fem löpare per fordon och ska använda följande rotation:

Fordon 1 innehåller löpare 1-5 och fordon 2 innehåller löpare 6-10. Löpare 1 från fordon 1 börjar vid startlinjen. När loppet startar, färdas fordon 1 till den första växlingsplatsen där löpare 2 förbereder sig för att springa. Löpare från fordon 1 fortsätter att springa för att växla till växlingsplats 5. Här står fordon 2 med löpare 6-10 och väntar. Löpare 5 från fordon 1 kommer att lämna slap-armbandet till löpare 6 från fordon 2. Sedan fortsätter fordon 2 längs banan och genomför sträckorna 6-10. Vid växlingsplats 10 möter de fordon 1 igen. Detta mönster upprepas hela vägen in i mål.

### e. Fordonsrotation - Ultralag

Vi rekommenderar ett stödfordon för Ultralag. Lag som använder två fordon måste respektera rotationsreglerna för vanliga lag.

### f. Förare

Förare behöver inte vara medlem i laget. Detta kan vara trevligt för vissa lag eftersom det gör att alla löpare kan vila mellan sträckorna.

### g. Respektera lokalbefolkningen

När du reser genom lokala samhällen, kom ihåg att vi är gäster och du bör behandla alla boende med artighet och respekt. Ragnar har rätt att avvisa och diskvalificera lag baserat på bristande respekt.

- Skrik eller tuta inte under kvälls-, natt- och morgontimmar i bostadsområden.
- Blockera inte några bostads- eller affärsvägar.
- Förhindra inte trafiken genom att köra för långsamt eller genom att inte köra in fordonet ordentligt vid sidan av vägen när du stoppar.

#### **h. Endast ett fordon per växling**

På grund av begränsade parkeringsmöjligheter får endast ett fordon per lag parkera vid varje mindre växlingsplats. Fordon 1 är tillåtet vid växlingsplats 1-5, fordon 2 är tillåtet vid växlingsplats 5-10, etc. Båda bilarna är tillåtna vid varje större växlingsplats (5, 10, 15, 20 och 25). Om teamfordon, av en eller annan anledning måste mötas görs detta alltså längs banan eller vid de större växlingsplatserna.

#### **i. Parkera endast i utvalda områden**

Vissa växlingsplatser har begränsad parkering och i vissa fall måste bilar parkeras längs vägarna. Vid bilparkering längs vägen får inte lagfordon parkera på samma sida av vägen 500 meter före och efter själva växlingsplatsen.

#### **j. Heja på lagkamrater**

Fordon får stanna för att heja på lagkamrater på laglig plats längs banan som inte hindrar övriga löpare eller trafik. Det är inte tillåtet att långsamt köra bredvid sin lagkamrat och heja på. Leta istället upp en plats, stanna, heja och kör sedan vidare.

#### **k. Fordonskommunikation**

Be några medlemmar av teamet att ta med mobiltelefoner. Gör en lista över alla teammedlemmars telefonnummer och var noga med att batterierna är helt laddade. Vissa operatörer kommer att ge bättre service än andra, så försök att ha en mängd olika operatörer. Vi rekommenderar även användning iPhone-appen "Hitta vänner" för att enkelt lokalisera sina lagkamrater.

## **10. LÖPARE**

#### **a. Löparrotation**

Löparens sträckor bygger på samma mönster genom hela loppet, ex. den löpare som springer sträcka 4 skall också springa sträcka 14 och 24. På samma sätt springer löpare 7 sträcka 7, 17 och 27.

#### **b. Reflexvästar och belysning**

Varje lag måste ha minst 10 reflexvästar, 4 pannlampor eller ficklampor och 4 bakljus (kan vara en omvänd pannlampa). Dessa måste presenteras vid incheckning för att få starta.

#### **c. Skadad löpare under loppet**

Vid skada kan någon av de återstående löparna ersätta den skadade löparen. Med undantag för den sträcka där löparen skadades kan inga sträckor delas mellan löpare.

Till exempel, om löpare 3 är skadad halvvägs genom dennes första sträcka, kan någon medlem i laget avsluta sträckan. Resterande sträckor för den skadade löparen, 13 och 23 kan fyllas av olika löpare, eller en löpare som tar bägge. En 11:e person får inte gå med i laget för att köra de återstående sträckorna. När en löpare bryter en sträcka, kan denne inte springa vidare några av de andra sträckorna.

#### **d. Nedskräpning & skador**

Alla löpare som har rapporterats ha skadat privat eller offentlig egendom eller har skräpat ner på privat eller offentlig egendom, avisas från banan och kommer inte att få delta igen. Toaletter och soptunnor kommer att finnas på alla stora växlingsplatser.

#### **e. Följ instruktioner från Ragnar-personal.**

All personal inkl. funktionärer har i ansvar att, till tävlingsledningen, rapportera eventuella regelbrott. Vänligen respektera och följ instruktioner från all personal.

#### **f. Följ rätt väg - Navigering varje lags eget ansvar**

Laget är själva ansvariga för att se till att deras löpare följer den utsatta banan. Fordon kan vänta på sina löpare vid kritiska punkter för att hjälpa dem hitta rätt väg. Skyltar flyttas ibland av misstag så studera din sträcka noggrant innan du ger dig iväg, och löpare i både fordon och på banan uppmanas att ha tillgång till Ragnar-appen.

#### **g. Tydligare startnummer**

Lagets nummer måste vara fastsatt väl synligt på framsidan av alla aktiva löpare. Detta inkluderar reflexvästen eller ev. överdragsklädsel.

#### **h. Användning av slap-armband**

Lagets slap-armband skall också bäras av alla aktiva löpare. Endast löpare som bär ett slap-armband får gå ut ur växeln och påbörja en sträcka.

## **LÖPARES ANKOMSTER OCH ATT HÅLLA KVAR LAG**

### **11. HÅLLA KVAR LAG**

Noggranna uppskattningar är avgörande för ett framgångsrikt Ragnar Lake Mälaren. Vid växlingsplatserna har vi utrustning och funktionärer på plats i 6-12 timmar. Beroende på de genomsnittliga km-tider ni angett startar ditt lag inom denna tidslinje. Om ett lag går så lite som 1 minut snabbare per kilometer än vad de angett kommer de vara 3 timmar före den estimerade målgången. För vissa lag skulle det kunna innebära att de kommer anlända innan utrustning och funktionärer är på plats.

#### **a. Policys och rutiner**

##### Att anlända för tidigt (innan set up-crew):

Vi förstår att det är omöjligt att på sekunden räkna ut ditt lags exakta tempo. Vi tar hänsyn till detta genom att ge alla lag en tidsmarginal. Om ditt lag ändå är snabbare än beräknat kan vi vara tvungna att hålla ditt lag på en av de stora växlingsplatserna. Detta för att förhindra att ditt lag kommer före uppsättningen av utrustning och utsättning av funktionärer. På plats bestämmer vi hur lång tid laget behöver hållas kvar genom att ta hänsyn till dess nuvarande genomsnittliga km-tid och de kilometer de har kvar att springa. Om ditt lag hålls kvar, kommer vi att subtrahera den totala tiden som du hölls från din totala tid.

##### Att anlända för sent (efter clean up-crew):

Om ett lag är långsammare än beräknat (inkl. tidsmarginal) tillåter vi vanligtvis laget att stanna på banan och avsluta tävlingen, men beroende på hur laget ligger till förbehåller vi oss rätten att ombe lag att hoppa över en eller flera sträckor för att komma ikapp.

#### **b. Exakt beräknade tider**

Det är väldigt viktigt att så exakt som möjligt beräkna de tider du kommer fram till någon av de stora växlingsplatserna. Stöd för att räkna ut genomsnittlig km-tid och officiella start-/hålltider kommer att publiceras på vår hemsida och göras synlig i Ragnar-appen en dryg månad innan loppet. Vänligen se till att alla dina lagkamrater har sin mest aktuella genomsnittliga km-tid i sina profiler.

## **HA KUL! SÄKERHET FÖRST!**

Säkra löpare – Säker support – Säkert lopp

**I nödfall ring 112.** Det finns många potentiella faror i en sådan här tävling inklusive, men inte begränsat till, biltrafik, väg- och spårförhållanden och väder. Vi ber att alla lag vidtar lämpliga försiktighetsåtgärder för att garantera en rolig och säker upplevelse. Hjälps oss att hålla loppet säkert genom att följa nedan regler och riktlinjer.

## 12. SÄKER LÖPARE

### a. Spring mot trafiken och på säkert underlag

Löpare ska alltid springa på vänster sida om vägen (mot trafiken), på trottoarer, gång-/cykelbanor eller spår när de är tillgängliga, såvida inte kartor eller skyltar visar något annat.

### b. Var uppmärksam på trafik och följ trafikregler

Som löpare har du ingen exklusiv rätt att använda vare sig banan du springer på utan måste följa alla trafikregler. Detta inkluderar stopp vid trafikljus.

### c. Farthållare

- Endast löpande farthållare är tillåtna och det när som helst under loppet.
- Farthållare behöver inte vara lagmedlem men måste signera en ansvarsfriskrivning
- Löpande farthållare kan springa med löparen, men inte i bredd.
- Farthållare måste bära samma säkerhetsutrustning som övriga löpare

### d. Musik och hörlurar

Användningen av musik med hörlurar under löpning rekommenderas inte. Om du fortfarande väljer att använda dem, gör du det på egen risk och måste uppfylla följande krav:

- Du måste kunna höra trafik.
- Var medveten om ljuden omkring dig.
- Att kunna höra instruktioner från banansvariga när de talar med normal samtals ton

### Säker användning:

- Vid löpning bör du kunna höra dina egna fotisättningar, om inte, är volymen för hög.
- Kör med ena örat fritt om du vill ha hög volym.

Varning kommer att ges om du inte kan höra instruktioner. Tre brott mot någon säkerhetsregel kommer att resultera i diskvalificering för hela ditt lag.

### e. Springa i värmen

Att springa i heta, fuktiga och soliga förhållanden kan påverka kroppen. Håll ögonen på dina aktiva löpare och löpare från andra lag. Var uppmärksam på tecken på uttorkning, värmeutmattning och värmeslag och drick före, under och efter löpning. Elektrolytnivåer är lika viktigt som vätskebalansen. Vi rekommenderar att du blandar i elektrolyter med ditt vatten för att optimera dina nivåer. Ett tecken på god vätskebalans är om urinet är klart, lätt citron-färgat och rikligt. Att hålla kroppstemperatur så låg som möjligt är också en viktig att tänka på vid löpning i värme. Att hålla kallt vatten på huvud/nacke, bära vita kläder inkl. huvudbonad samt sänka tempot och söka skugga är bra sätt att hålla din kroppstemperatur under kontroll. Kom ihåg ditt fordon är din mobila vattenstation. Håll extra vatten tillgängligt hela tiden eftersom vattenstationer inte tillhandahålls av Ragnar. I Ragnar-appen ser du vilka sträckor som tillåter support från fordon.

### f. Löpare på banan under mörkertimmar

Alla löpare måste ha reflexväst, pann- eller ficklampa samt baklampa (kan vara bakvänd pannlampa).

### **g. Icke löpande deltagare under mörkertimmar**

Även alla icke-löpande deltagare måste ha på sig reflexväst när de vistas utanför bilen under officiella mörkertimmar.

### **h. "Buddy Pass"**

Om en löpare inte vill köra sin nattsträcka ensam så finns det två alternativ:

Alternativ A: Rekrytera en lagmedlem, en buddy, att springa sträckan med. Din buddy kan hoppa över en annan av sina sträckor under loppet.

Alternativ B: Hoppa över sträckan helt spring en annan valfri sträcka med en lagkamrat.

#### Detaljer:

- Om du väljer att använda dig av Buddy Pass, informera tävlingsledningen vilken sträcka du dubblar på och vilken sträcka som hoppas över.
- Om du väljer att använda en farthållare men inte hoppa över en annan sträcka under loppet räknas det inte som ett Buddy Pass och du behöver inte informera tävlingsledningen
- Löpare kan inte starta sträckan direkt efter den överhoppade sträckan utan att vänta in den estimerade tiden för den överhoppade sträckan.
- Laget måste checka in med funktionärerna på plats för att registrera att laget är tillbaka på banan.
- Lag som använder ett eller flera Buddy Pass är inte längre med och tävlar i någon klass. De får t-shirts och medaljer och kan slutföra som alla andra lag men de är inte längre berättigade att tävla i sin klass.

## **13. SÄKER SUPPORT**

### **a. Säkerhetsansvarig/kartläsare**

Varje fordon skall ha en säkerhetsansvarig/kartläsare som är vaken hela tiden. Denne är ansvarig att hjälpa laget att agera säkert under loppet. Denne måste sitta i främre passagerarsätet och alltid ha säkerhetsriktlinjer och regler inom räckhåll. Säkerhets- och kartläsaransvaret kan rotera mellan lagmedlemmar men får aldrig vara samma som föraren.

### **b. Att vistas utanför fordonet**

Kom ihåg att stora delar av banan äger rum på trafikerade och ej avstängda vägar. Alla som är ute ur bilen längs banan på natten måste ha en reflexväst. Detta inkluderar växlingsplatser, vägren, vägar och parkeringsplatser intill banan. Reflexvästar måste bäras under officiella mörkertimmar. Vi uppmanar dig också att bära klara ljusa kläder på natten då mörka är mycket svårare att upptäcka.

### **c. Att korsa vägar**

Varje lagmedlem som korsar en väg måste följa svenska trafikregler och korsa vägen vid övergångsställe om det finns en i sikte. Vägen får inte korsas om:

- Det finns ett staket mellan körfälten.
- Det är över en väg med fler än två körfält.

### **d. Fordon**

Lagens fordon ska följa alla trafikregler, som inkluderar, men är inte begränsade till att:

- Hålla hastighetsbegränsningar (både minimi- och maximihastighetsgränser)
- Inte stoppa på vägbanan.
- Inte göra olagliga U-svängar.
- Köra till sidan av vägen vid stopp eller parkering.

- Inte parkera olagligt.
- Inte följa löpare för att ge dem en upplyst löpväg eller hjälpa dem hålla farten.
- Vid parkering, stäng av strålkastarna så att du inte bländar mötande trafik
- Lämna parkeringsljusen på så att bilen är synlig för vanlig trafik.
- Stoppa inte eller sakta ner på platser som kommer att hindra trafik eller löpare, och sätt inte på varningsblinkers som en ursäkt för långsam körning eller olaglig parkering.

#### **e. Ingen fordonssupport**

Om en sträcka längs banan är märkt med "Ingen fordonssupport" får fordon inte stanna eller stötta någonstans längs denna sträcka utan måste fortsätta direkt till nästa växlingsplats för att vänta på löparen. På sträckor med "Ingen fordonssupport" angivet måste löpare se till att de har god vätskebalans och har med sig vatten längs banan.

#### **f. Delvis fordonssupport**

Om ett sträcka betecknas med "Delvis Fordonssupport" gäller samma regler för "Ingen fordonssupport" men endast för vissa delar av sträckan. Dessa avsnitt kommer att markeras på bankartorna som finns online och i Ragnar-appen.

## **14. SÄKERT LOPP**

#### **a. Förbjudna föremål längs banan**

Rullskridskor, obehöriga cyklar, djur, barnvagnar, skateboards och annat som kan äventyra andras säkerhet eller ge en löpare fördel gentemot en annan.

#### **b. Alkohol**

Vid deltagande i Ragnar är alkoholkonsumtion inte tillåtet någon gång längs banan och kommer att resultera i omedelbar diskvalificering. Alkohol kan förbrukas ansvarsfullt efter målgång.

#### **c. Sömn**

Sova/vila måste göras inuti fordonet eller på utsedda sovplatser. Växlingsplats 20 och 25 kommer att ha angivna sovplatser. Du får inte sova på marken på en parkeringsplats.

#### **d. Vid en akut nödsituation ring 112.**

Vi har begränsad medicinsk personal till hands. Första hjälpen personal kommer att vara stationerade vid alla större växlingsplatser och vid målgång. De kommer att vara utrustade för att hantera endast mindre idrottsskador. Var medveten om detta och planera för hur du hanterar eventuella nödsituationer. Det är varje lags ansvar att vara medveten om närliggande sjukhus och andra vårdinrättningar.

I nödsituation meddela också närmaste tävlingsledare, eftersom de kommer att kunna kommunicera med närmaste medicinska personal eller ringa till en ambulans om nödsituationen är tillräckligt allvarlig. Om du inte är nära någon tävlingspersonal, vänligen skicka ett meddelande till tävlingsledningen på ett nummer som presenteras när vi närmare oss evenemanget. Om nödsituationen är allvarlig, ring först 112, och meddela sedan tävlingsledningen.

#### **e. Obligatorisk säkerhetsgenomgång**

Det kommer att finnas en obligatorisk säkerhetsgenomgång vid startlinjen för fordon 1 och vid växlingsplats 5 för fordon 2 (Ultralag behöver bara delta i säkerhetsgenomgången vid starten). Varje lag är skyldigt att få alla lagmedlemmar att delta i säkerhetsgenomgången som tar cirka 10-15 minuter. Vänligen anländ minst 1 timme innan angiven starttid för att ge dig tillräckligt med tid för att delta i säkerhetsgenomgången.

**f. Dåligt väder**

Det finns inget dåligt väder, bara dåliga kläder. Rain or shine, Ragnar will run. Under svåra väderförhållanden där säkerheten hos löpare är i fara eller där väsentlig skada eller förändringar i banan inträffar, förbehåller vi oss dock rätten att avbryta evenemanget. Inga återbetalningar ges om tävlingen avbryts på grund av vädret. Villkor som kan leda till att en tävling avbryts eller försenas inkluderar men är inte begränsad till följande: allvarlig värme, storm & orkaner, översvämningar, dimma etc.

# TILLÄMPNING

## 15. REGLER OCH KONSEKVENSER

Det kommer att finnas personal som övervakar banan för att säkerställa att inga regelbrott äger rum. När ett lag får en varning meddelas de via sms från tävlingsledningen. När ett och samma lag fått tre varningar kommer tävlingsledningen att träffas för att bedöma graden av överträdelser. Om de anser att överträdelserna är giltiga riskerar laget diskvalificering. Tävlingsledningen har också rätt att diskvalificera ett lag direkt på plats utan föregående varningar om det rör sig om allvarliga regelbrott.

## KRAV PÅ REFLEXVÄST

Alla deltagare (inte bara den aktiva löparen) som är utanför sitt lagfordon under officiella mörkertimmar måste ha en reflexväst på sig. Detta gäller även fordonets förare.

### GODKÄNT

Vi får många frågor om reflexväst och vad som är godkänt. Reflexvästar **måste ha reflekterande material på framsida, rygg och axlar**. Bilderna nedan illustrerar vilka typer av reflexvästar som är godkända. Färgen på västen spelar ingen roll, endast mängden reflekterande material.



Standardväst



Löparväst



Reflex-sele

### EJ GODKÄNT

Följande utrustning är inte godkänt, utan behöver i de fall de används kompletteras med ovan godkänd variant:



Reflexärmar



Reflexbälte



Kläder med reflexsömmar



## SKYLTAR

Längs banan kommer det finnas skyltar som visar löparna vilken riktning, på vilken sida av vägen de skall springa, vilken växlingsplats de är på etc. Dessa skyltar är blå och ca 1 m höga. De skyltar som används under officiella mörkertimmar har röda blinkande LED-lampor.

