

Velkommen til Tromsø Mountain Challenge

20.-22. august

Her kommer informasjon til alle deltakere rundt løpene. Om du ikke finne svar på dine spørsmål i dokumentet send oss gjerne en epost til info@msm.no eller ring 776 73363.

Henting av startnummer

Startnummeret hentes ved TUIL arena, inngang A. **Vi ber alle deltakere å ta med seg en utfylt egenerklæring.** Skal noen hente startnummer for deg må du sende en signert egenerklæring med vedkommende. Det er ikke mulig å fylle ut egenerklæring for andre.

Fredag	
13:00 - 17:00	Henting av startnummer til Explo Ekstremløpet og TMC Trippel
17:00 - 20:00	Henting av startnummer til alle distanser
Lørdag	
7:00-7:45	Henting av startnummer til TMC Ultra50K
9:00- 12:00	Henting av startnummer til TMC HalvUltra25K
Søndag	
10:00-12:00	Henting av startnummer til TMC Tindløpet

Bagasjeinnlevering

I utgangspunktet anbefaler vi alle som har mulighet å oppbevare bagasje i egen bil. For dem som ønsker å levere bagasjen inn henviser vi til at vi ikke tar ansvar for verdisaker. Vi ber om å levere lukkede sekk/bagger, merket med navn og startnummer.

Fredag	
16:45	Bagasje til Explo Ekstremløpet leveres til MSM bilen. De blir tatt opp med heisen til målområdet
Lørdag	
08:55	Bagasje til TMC Ultra50K leveres i bussen, som transporterer bagasjen til målområde
11:00 - 12:00	Bagasjeinnlevering til TMC HalvUltra25K ved siden av sekretariatet
Søndag	
11:00-12:00	Bagasjeinnlevering til TMC Tindløpet ved siden av sekretariatet

Starttider

Fredag	
17:00	Start Explo Ekstremløpet ved TUIL arena
Lørdag	

07:45	TMC Ultra50K: Bussen kjører fra TUIL arena, inngang A til Snarbyeidet. Vi anbefaler alle å ta med munnbind ti bussturen.
09:00	Start TMC Ultra 50K på parkeringsplassen i Snarbyeidet
12:00	Start TMC HalvUltra25K ved TUIL arena
Søndag	
12:00	Start TMC Tindløpet ved TUIL arena

Drikkestasjoner

Explo Ekstremløpet: Drikkestasjon i mål ved Fjellheisen, det serveres Explo og vann.

TMC Ultra50K: Ingen drikkestasjoner før Tromsdalselva. Det er mange elv langs løypa for å fylle på drikkeflasker. Drikkestasjoner ved Tromsdalselva, Fjellheisen og Svarthammaren. Det serveres vann, Maxim sportsdrikk og gel. Ved Fjellheisen serveres det i tillegg banan.

TMCHalvUltra25K: Drikkestasjoner ved Tromsdalselva, Fjellheisen og Svarthammaren. Det serveres vann og Maxim sportsdrikk. Ved Svarthammaren og ved Fjellheisen serveres det gel. Ved Fjellheisen serveres det i tillegg banan.

TMC Tindløpet: Drikkestasjon ved Tromsdalselva og salen. Det serveres Maxim energi og vann. Ingen drikkestasjon på toppen av tinden, vennligst ta med deg det du har behov for.

Pakkelister

TMC HalvUltra 25K og TMC Ultra50K

Alle deltakere må ha med i sekken:

- T-skjorte
- Kart (fås med startnummeret)
- Kompass eller GPS (GPS og kompass i klokke er godkjent)
- Mat (minimum 150 gram mat må ligge i sekken ved målgang).
- Vindtett jakke
- Vindtett bukse
- Lue
- Hansker
- Fløyte
- Mobiltelefon
- Drikkeflaske (kan være tom ved målgang)
- Ultra50 løperne får Varmefolie med startnummeret (gjelder ikke HalvUltra25km)

Utstyret i sekken er nødutstyr, da det kan bli utfordrende forhold på fjellet under løpet. Alle deltakerne deltar på eget ansvar, og må selv sørge for at de har med nok mat, drikke og varme klær til å ta vare på seg selv i en evt. nødsituasjon. Vi minner også om at du er pliktig å hjelpe andre i nød under løpet. *Påbudt utstyr skal ligge i sekken ved målgang. Ved manglende utstyr gis et tillegg på 15min. pr. enhet.*

TMC Tindløpet

må ha ryggsekk som inneholder ved målgang:

- 0,5 liter med drikke
- Mat (minimum 150 gram mat må ligge i sekken ved målgang).
- tørr skjorte
- vindtett jakke
- mobiltelefon

Det er ikke drikkestasjon på toppen. Bekledningen i sekken er ment som et sikkerhetsutstyr, da det kan være røffe værforhold ved målgang på toppen av Tromsdalstinden.

Premiering

Fredag	
Ca. 18:00	Premiering Explo Ekstremløpet ved Fjellheisen
Lørdag	
Ca. 14:30	Premiering TMC Ultra50K og TMC HalvUltra25K ved TUIL arena
Søndag	
Ca. 17:00	Premiering av TMC Tindløpet og TMC Trippel ved TUIL arena

Under løpet

Hvis du bryter løpet, **MÅ** du gi beskjed til nærmeste løypevakt eller ringe/sende melding til 90570469. Føler du deg dårlig og har behov for hjelp ikke forlat løypa. Si ifra til etterfølgende løpere og ber dem om hjelp. Alle løpere er forpliktet å hjelpe. Oppstår det behov for akutt hjelp ring 113. Ved mindre akutt behov for helsehjelp ring Røde kors: **41446101**.