

EGENERKLÆRING

TMC Ultra 50K og TMC HalvUltra 25K 23.08.2025

Vi ønsker å sette løperens sikkerhet i fokus og ber derfor om at du som deltaker fyller ut denne egenerklæringen.

Personlige opplysninger

- Navn: _____
- Startnummer: _____
- Mobil (som jeg har med under løpet): _____
- Pårørende (navn og mobilnummer): _____

Løp (sett kryss):

- ☐ Ultra 50K – Jeg stiller til start på eget ansvar og er trent til å fullføre 50 km i terrenget.
- ☐ HalvUltra 25K – Jeg stiller til start på eget ansvar og er trent til å fullføre 25 km i terrenget.

Bekreftelser:

- ☐ Jeg har kunnskap om bruk av kart og kompass / navigering via GPS.
- ☐ Jeg har lest og akseptert utstyrslisten (gjelder Ultra 50K).
- ☐ Jeg har lest og akseptert løpsreglementet.

Helseopplysninger (frivillig, men viktig for din sikkerhet):

- Allergier: _____
- Medisinsk utstyr (f.eks. astmainhalator, insulinpumpe, EpiPen):

- Annet arrangøren bør vite: _____

Jeg samtykker til at arrangøren kan kontakte pårørende eller medisinsk personell ved behov.

Dato: _____

Underskrift: _____