

20  
24

Race PM  
27 juli

# Hermanövarvet

## västkustens gulligaste lopp



# START OCH MÅLOMRÅDE

**Äntligen lopp - hoppas du  
är lika taggad som vi är!**

I ett helt år har vi längtat efter att återigen få visa er hur fint Hermanö är! Springa över de saltstänkta berghällarna med vinden i håret, njuta av trollskogarna, havsutsikten, de bölgande banorna och den sköna stämningen på ön!

Start- och målområdet hittar du på Mor Johannas äng, en kort promenad från färjeläget (skyttat). Här hämtar du din nummerlapp och här tar du emot publikens jubel efter loppet. Det kommer finnas grill & café med mat och dryck, tack vare Morlanda GOIF.

## Hålltider

Kl 11:00 - Start Hermanövarvet Trail

Kl 13:45 - Start Triumfglassvarvet 0-6år

Kl 14:15 - Start Orusts Sparbanksvarvet 7-12år

Kl 15:00 - Start Hermanövarvet 10k

Kl 17:00 - Start After Run på Kabyssen/Skottarn  
(endast förköp)





# Hermanövarvet

## Transport till ön

Enklast tar du dig till loppet via buss/bil till Tuvesvik. Därifrån går färja till bilfria ön Gullholmen/Hermanö. Första färjan avgår 08:40 och vi rekommenderar att du åker med den. Västtraffik har dock lovat att sätta in en extra färja 10:00. I övrigt går färjorna enligt tidtabell.

# Nummerlappar & Tidtagning

Nummerlappsutdelning sker vid start- och målområdet på Mor Johannas äng:  
*fredag 26/7 kl 16:00-18:00*  
och *lördag 27/7 kl 9:00-11:00*

Start- och målområdet ligger 500m från hamnen.

På din nummerlapp är ett chip fäst som tar tiden, utan chip ingen tid. Nummerlappen ska bäras synligt på bröstet eller benet under hela loppet. Det är inte tillåtet att springa i någon annans namn, om du mot förmordan inte kan delta i loppet meddela oss på [info@hermanovarvet.se](mailto:info@hermanovarvet.se)





  
Hermanövarvet

# Obligatorisk utrustning och vätskestationer

Obligatorisk utrustning för samtliga  
deltagare är;  
Mugg/kåsa/vattenflaska

Vid nummerlappsutdelningen kommer du  
att få en vikbar mugg som är perfekt att ha  
med sig under loppet. Utmed banan finns  
tre vätskestationer; efter 4,5km, 9km och  
12km. Vid respektive station finns vatten  
och sportdryck. Vid vätskestationerna  
finns inga engångsmuggar att tillgå därför  
skall du ha med dig en mugg.  
Sportdrycken som serveras är från  
Maurten och har en neutral smak.



Hermanövarvet

# Trail



## Banan och banmarkeringar

Banan för Hermanövarvet Trail går runt Hermanö och är 15,3 km. Du springer på grusväg, skogsstig, klippor, åkermark och gräsytor. Läs mer om banan på [hermanovarvet.se/hermanovarvettrail/banan/](http://hermanovarvet.se/hermanovarvettrail/banan/)

Banan följer till stor del en led på ön som är markerad med rödmålade stenar. Leden är enkel att följa när man promenerar men lite klurigare när man springer. Därför är banmarkeringen förstärkt med röda snitselband och små röda flagor. Det är löparens eget ansvar att vara påläst kring banan och kunna följa den. GPX-fil till klockan finns för nedladdning på hemsidan.

# Regler



- Banan skall följas så som den är utmärkt, inga genvägar eller alternativa vägar är tillåtna.
- Det är inte tillåtet att springa tävlingen i någon annans namn. Du kan själv göra namnbyte på RacelID, senast torsdag 25/7. Instruktion finns på [hermanovarvet.se](http://hermanovarvet.se)
- Det du tar med dig ut på banan tar du också med dig tillbaka (gelförpackningar, godispapper, tejp, flaskor, allt). Skräp får inte slängas utmed banan, någonstans. Vi springer i ett naturreservat.
- Vid olycka där sjukvård krävs, meddela olycka och uppskattad plats på banan till 0708-75 93 12. Vid olycka för medlöpare är du skyldig att hjälpa till på bästa möjliga sätt. Lämna inte en skadad medlöpare.
- Egen support utmed banan är inte tillåten. Du bär själv med det dig du anser krävs för att klara av banan från start till mål.
- Dubbskor med ståldubb är inte tillåtet. Vi är rädda om naturreservatet.
- Om du bryter tävlingen måste detta meddelas till 0708-75 93 12.



Det finns möjlighet att lämna väska med överdragskläder vid målområdet på markerad yta, ej väderskyddat, så välj en vattentät väska. Målområdet kommer vara bemannat under hela loppet men vi tar inte ansvar för värdesaker som eventuellt lämnas. Låt vänner eller publik ta hand om dina värdesaker medan du springer.



Duschar finns i gästhamnen och bekostas av respektive löpare. Vi rekommenderar såklart ett salt bad i havet efter loppet. Toaletter finns också i gästhamnen vid start.

Ombyte sker med fördel i det fria eller bakom närmsta lämpliga buskage.

# ÖVERDRAGS KLÄDER & WC



 Hermanövarvet

# AFTER RUN

Efter loppet bjuder vi tillsammans med Kabyssen in till After Run längst ut på gästhamnsbryggan. Ditt After Run-paket (mat + dryck) beställs i samband med anmälan. Paketet kan vid mån av plats köpas till i nummerlappstället. Du är självklart välkommen till Kabyssen även om du inte beställt paketet men då kan vi inte garantera dig reserverad sittplats.

After Run startar kl 17.00 och pågår till sent. Vi ser fram emot en lång och trevlig kväll tillsammans!

# Upplysningar och kontakt

Mejl: [info@hermanovarvet.se](mailto:info@hermanovarvet.se)

Tävlingsledare:

Linus Stridsman 0708-75 93 12

Joel Språng 0704-06 15 70

Magnus Myhrborg 0723-91 29 98

## Nu kör vi!



no nonsense.

SALMING.

Hermanövar