# **Jag accepterar följande villkor:**

Allt deltagande i Öland Lighthouse Challenge sker på egen risk.

Mitt telefonnummer under loppet Anhörigs namn och telefonnummer

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Förhålla mig till reglerna:

* Läst och accepterar PM:et
* Kommer ha nummerlappen synlig under hela loppet
* Kommer bära reflexväst och tänd pannlampa under tiden 21.00 – 04.00
* Följa trafikreglerna (inkl. löpning i grupp sker på **höger** sida av vägbanan)
* Egen support eller langning **tillåts enbart** vid de specifika energidepåerna
* Om jag bryter loppet, informera tävlingsledningen via telefon eller energidepå
* Avbryta loppet om jag inte klarar reptiderna vid respektive tävlingsdistans
* Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler gäller

Jag accepterar att foto och film på mig publiceras: Ja Nej

Uppfyller kraven på personlig utrustning

* Vätskebehållare
* Karta (utskriven eller GPX)
* Passande klädesplagg för väder och vind
* Nödproviant
* Mobiltelefon
* Reflexväst och pannlampa/ficklampa

Det rekommenderas också att ta med extra batterier till pannlampan och telefonen, extra kläder, salttillskott, solkräm, toalettpapper, aluminiumfilt och eget förstahjälpen-kit.

Namn: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Startnummer: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*deltagarens underskrift*