

20  
23

Race PM  
29 juli

# Hermanövervet

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 trolskogarna, havsutsikten, de böljande banorna och den sköna stämningen på ön!

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

## Hålltider

Kl 08:30 - Färja Tuvesvik-Gullholmen

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 Hermanvövarvet 10km

Kl 17:00 - Start After Run på Gullholmsbaden  
(endast för förbokade)







# 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 08:30 och vi rekommenderar att du åker med den.

Västtraffik har dock lovat att sätta in extra båtar mellan kl. 09-10. I övrigt går färjorna enligt tidtabell.



# Nummerlappar & Tidtagning

Nummerlappsutdelning sker vid start- och målområdet på Mor Johannas äng  
*fredag 28/7 kl 16.00-18.00*  
*och lördag 29/7 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 förmodan inte kan delta i loppet meddela oss på [info@hermanovarvet.se](mailto:info@hermanovarvet.se)







# Obligatorisk utrustning och vätsekestationer

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

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.  
Sportdrycken som serveras är  
från Maurten och har  
en neutral smak.



## 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 rödvita 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 RaceID, senast torsdag 27/7. 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. Gratis med kod 1379.

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

ÖVERDRAGS  
KLÄDER &  
WC





# AFTER RUN

Efter loppet bjuder vi tillsammans med Gullholmsbaden in till After Run. Ditt After Run-paket (mat + dryck) beställs i samband med anmälan. Paketet kan inte köpas till i efterhand. Du är självklart välkommen till Gullholmsbaden även om du inte beställt paketet men då kan vi inte garantera dig reserverad sittplats.

After Run startar kl 17.30 och pågår till sent.  
Vi ser fram emot en lång och trevlig kväll tillsammans!



# Vinn en startplats till 2024 års lopp



Lägg ut en bild på dig själv i sociala media från  
Hermanövarvets officiella bilder och du har chans att  
vinna en startplats till Hermanövarvet 2024!

Tagga #  
#hermanövarvet23



# Tävling i tävlingen



Vinn ett par schyssta  
solglasögon från Goodr!!

Ta en rolig, snygg, spännande, fräck, knasig bild under ditt  
Hermanövarv och du har chans att vinna ett par Goodr  
solglasögon.

Lägg ut bilden på Instagram och tagga

#hermanövarvet23

#goodr







**Hermanövarvet**



***SALMING.***

no nonsense.

T  
M R  
R O W  
B R E W I N G



goodr  
SUNGLASSES



**MAURTEN**

Orusts  
Sparbank



**NORDIC  
WELLNESS**

**MARELD**

PRO LIGHTING®



# 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!

