**Reglar og vilkår for «Værstingen»**

1. Eg forstår at det innebær ein potensiell risiko å delta på «Værstingen». Eg forstår at vær og vind vil og kan endre seg undervegs i løpet, og at eg må kunne ta hånd om meg sjølv. Eg forstår at det vil være ein potensiell fare for å skade seg eller rote seg bort. GPS og telefon skal nyttas om eg roter meg bort eller skader meg, men eg er også klar over at det ikkje er telefon dekning i heile løypa. Eg er ansvarleg for mi eiga helse og sikkerhet eller utstyr eg evt måtte skade eller miste. Arrangør er ikkje økonomisk eller rettsleg ansvarleg.
2. Om eg ser nokon som har skada seg eller treng hjelp av andre grunnar, så plikter eg å hjelpe og varsle om nødvendig.
3. Eg har utstyr og ferdighetar til å finne fram i skog og fjell med kart og kompass, og kan også bruke GPS om nødvendig. – Dette er ikkje eit O-løp, så det er enkel orientering.. (Lov å gå/springe sammen med andre deltakerar om ønskeleg)
4. Eg har helse til å delta på ultraløpet «Værstingen».
5. Eg godtar at helse personell undersøker og behandler meg om nødvendig.
6. Eg forstår at arrangør/ helsepersonell kan ta meg ut av løpet om nødvendig, eller om eg ikkje rekk «cut-off» tider.
7. Eg har satt meg inn i kva som er obligatorisk utstyr under løpet, og veit at eg må ha det for å få lov å delta.
8. Eg er klar over at eg må ha med meg mat og drikke, og at eg berre kan rekne med å få support ved vending på «Teleros». (Kan hjelpe og få hjelp av andre deltakerar, og «Værsting»- crew)
9. Eg er minst 18 år ved start.
10. Eg godtar at arrangør kan ta foto og bruke det om ønskeleg.
11. Eg er inneforstått med at eg ikkje skal kaste / legge at søppel, klær eller utstyr andre plassar enn ved vending på «Teleros», ved evt bemanna postar, eller i søppelkasser langs løypa.
12. Eg forstår at «Værstingen» er meint å være eit uhøgtidelig løp, der deltakerane konkurerer med kvarandre og ikkje mot kvarandre. Arrangør gjer dette på dugnad og gjer så godt dei kan på «lågt budsjett» (ingen refusjon). Eg vil gjere mitt for at løpet skal være ein god (og hard) oppleving for alle.
13. Eg er inneforstått med at det ikkje er ein menneskerett å klare å fullføre heile «Værstingen». For å få Værsting-skjorte må eg klare 3 maraton. For å få svart må eg klare 5 innan 35 timar.

 Dato, stad Underskrift