

# PM Herrestad-fjäll-maraton



**Lördagen den 9 april 2016.**

- Klasser**        **Svart.** 42 km – start kl 10. Samling 9.45.  
**Röd.** 24 km – start 13.00. Samling 12. 45. STC:s uppvärmning startar 12.30.  
**Blå.** 14 km – start 13.05. Samling 12. 45. STC:s uppvärmning startar 12.30.  
**Grön.** 7 km – start 13.10. Samling 12. 45. STC:s uppvärmning startar 12.30.  
**Vit.** 4 km – start 13.15. Samling 12. 45. STC:s uppvärmning startar 12.30.
- Åldersgräns** 18 år förutom 4km, eller målsmans intygande. Allt deltagande sker på egen risk.
- Sekretariat** Öppnar 8.30. Hämta startkuvert med: karta, nummerlapp, tidtagningspinne
- Efteranmälan** .1 mån av plats mot förhöjd avgift (+100kr). Ta gärna med egen sportidentpinne!
- Information** Tävlingsens hemsida:  
[www2.idrottonline.se/UddevallaOK-Orientering/Foreningen/Arbetsrum/Herrestadsfjallmarathon/](http://www2.idrottonline.se/UddevallaOK-Orientering/Foreningen/Arbetsrum/Herrestadsfjallmarathon/)
- Tävlingscenter** (TC): Uddevalla OK:s klubbstuga/Bulid (Bulid 120 på Google maps). Vägvisning med rödvita orienteringsskärmar från RV 44, Fjällvägsmotet. Tag vänster vid Ramneröds skola, följ vägen till grusvägen och parkeringen.
- Parkering** Parkering vid TC. Parkera på anvisad plats. C:a 5 min promenad till TC.
- Ombyte** Kom gärna ombytt. Väskförvaring under tak finns. Det kan bli trångt inför start. Efter målgång finns möjlighet för dusch inomhus. Toaletter finns vid TC.
- Tidtagning** Med sportident ("pinne"). Hyra av sportident ingår i anmälningsavgiften. Borttappad pinne ger avgift på 400 kr.
- Utrustning** Ingen obligatorisk utrustning förutom tidtagningspinne. *Rekommenderad utrustning:* karta med inritade banor (fås vid start), kompass, trailsskor, första förband.
- Markeringar** Banan är markerad med rödvita snitslar *eller* med ledmarkeringar. Tidtagningsstationer/kontroller är bemannade.
- Regler** Alla kontroller måste passeras i rätt ordning. Stämpla vid varje enhet som passeras. Att i avsikt att gena välja en annan väg än den utmärkta medför diskning. Meddela funktionär om du bryter. Deltagarna ansvarar för att ta rätt väg.
- Vätska** 4 st/varv för 24/42 km-banan, 1 st/varv för 7/14 km-banan.
- Försäljning** Café med hamburgare, kaffe, fika och godis finns.
- Missa inte** **Uddevalla X-trail 5 november 2016.** Löpning på och bredvid stigar.
- Tävlingsledare: Fredrik Olsson, 0702 830 117. Vid frågor: [skogsloping@gmail.com](mailto:skogsloping@gmail.com)