

PM Herrestad-fjäll-maraton



Lördagen den 14 april 2018.

Klasser

7 km hundkl.	start kl 10. Samling 9.45
42 km	start kl 10.05. Samling 9.45.
24 km grupp 1	start 13.00. Samling 12. 45. TNT:s uppvärmning startar 12.30.
24 km grupp 2	start 13.05. Samling 12. 45. TNT:s uppvärmning startar 12.30.
14 km	start 13.10. Samling 12. 45. TNT:s uppvärmning startar 12.30.
7 km	start 13.15. Samling 12. 45. TNT:s uppvärmning startar 12.30.
4 km	start 13.18. Samling 12. 45. TNT: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: nummerlapp och tidtagningschip

Efteranmälan .1 mån av plats mot förhöjd avgift (+100kr).

Information Tävlingsens hemsida:

www2.idrottonline.se/UddevallaOK-Orientering/Foreningen/Arbetsrum/Herrestadsfjallmarathon/

Tävlingscenter (TC): Uddevalla OK:s klubbstuga/Bulid (Bulid 120 på Google maps). Vägvisning med röd vita 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 1-10 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 EST/Mika timing. "Inget chip ingen tid". Borttappat chip ersätts med 800 kr.

Markeringar Banan är markerad med röd vita snitslar och med ledmarkeringar, studera kartorna före loppet. Tidtagningsstationer/kontroller är bemannade.

Regler Att i avsikt att gena välja en annan väg än den utmärkta medför diskning. Deltagarna ansvarar för att ta rätt väg.

Vätska/energi 4 st/varv för 24/42 km-banan, 1 st/varv för 7/14 km-banan. Vatten, Umara sportdryck, Umara energy bar/banan

Prisutdelning Priser till de tre främsta i 42km, 24km, 14km och 7km (dam/herr). 1000kr i bonus till segrare i 42km klass om banrekordet slås. Prisutdelning c:a kl15:30. Alla får medalj.

Försäljning Café med hamburgare, kaffe, fika och godis.

Tävlingsledare: Fredrik Olsson, 0702 830 117. Vid frågor: skogsloppning@gmail.com

