



# PM Herrestad-fjäll-maraton

## Lördagen den 13 april 2019

---

<b>Klasser</b>	42 km	start 10. Samling 9.45
	7 km hundklass	start 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/](http://www2.idrottonline.se/UddevallaOK-Orientering/Foreningen/Arbetsrum/Herrestadsfjallmarathon/)

**Tävlingscenter (TC):** Uddevalla OK:s klubbstuga/Bulid (Bulid 120 på Google maps). Vägvisning med **och parkering** röd vita orienteringsskärmar från RV 44, Fjällvägsmotet. Tag vänster vid Ramneröds skola och kör ytterligare c:a 1 km. Parkera på anvisad plats: antingen på grusväg eller på bussgatan (höger sida). 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 och utomhus. Toaletter finns vid TC.

**Tidtagning** Med **Arena time**. "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. Tidtagningstationer/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, 4 km (dam/herr) och 7 km hundklass. 1000kr i bonus till segraren i 42km klass om banrekordet slås. Prisutdelning c:a kl 15:30. Alla får medalj.

**Försäljning** Café med hamburgare, kaffe, fika och godis

**Tävlingsledare:** Fredrik Olsson, 0702 830 117. [skogsloping@gmail.com](mailto:skogsloping@gmail.com)

