PM

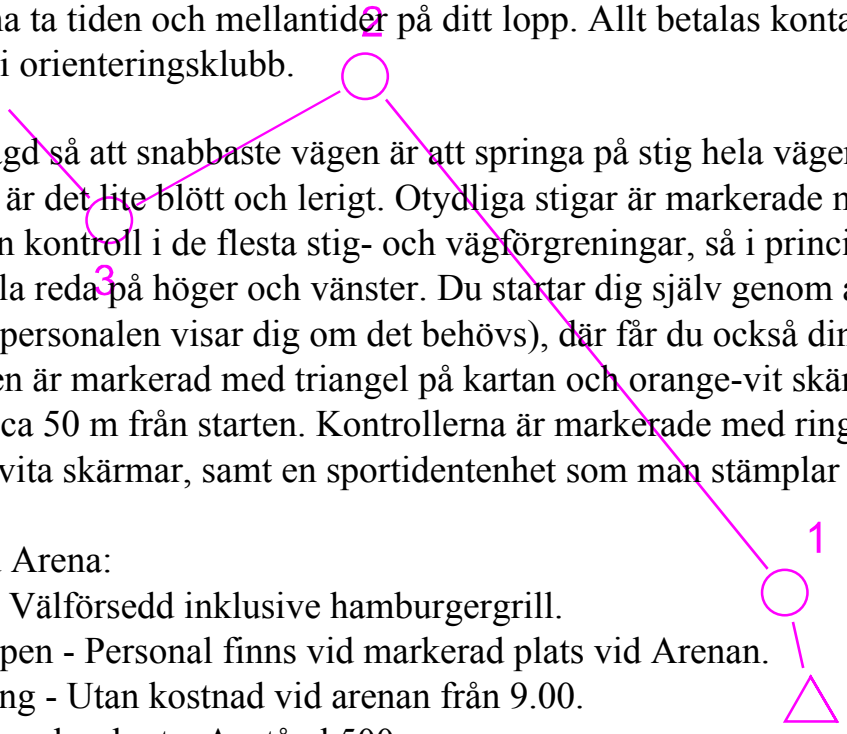
ÖM10 Trail - så går det till!

Samling: E20 - avfart Jonseredsmotet (82). Vägvisning efter motorvägsmotet genom Jonsereds samhälle utefter Jonseredsvägen (N57,7456 ; O12,1741). Åk gärna kollektivt med pendeltåg (Alingsåspendeln) till Jonsereds station, därifrån ca 1200 m till Arenan (följ skyltar).

Dagens bana mäter 9,1 km fågelvägen, men blir bortåt 10 km, lite beroende på hur du springer.

Starten ligger 1300 meter från arenan och dit kommer du om du följer vägvisning till **Start 1 -** orange/vit snitsel. Du kan starta när du vill mellan 9:45 och 12:00, men måste ha anmält dig i direktanmälanstältet på arenan mellan 9:00 och 11:00.

Kostnaden är 110:-, plus 25:- vid hyra av SportIdent-pinne som du behöver för att vi ska kunna ta tiden och mellantider på ditt lopp. Allt betalas kontant, om du inte är medlem i orienteringsklubb.



Banan är lagd så att snabbaste vägen är att springa på stig hela vägen från start till mål. Bitvis är det lite blött och lerigt. Otydliga stigar är markerade med vit snitsel. Det sitter en kontroll i de flesta stig- och vägförgreningar, så i princip så gäller det bara att hålla reda på höger och vänster. Du startar dig själv genom att stämpla i startenhet (personalen visar dig om det behövs), där får du också din karta. Startpunkten är markerad med triangel på kartan och orange-vit skärm i verkligheten. Den ligger ca 50 m från starten. Kontrollerna är markerade med ringar på kartan och orangevita skärmar, samt en sportidentenhet som man stämplar i.

Service vid Arena:
Servering - Välförsedd inklusive hamburgergrill.
Första Hjälpen - Personal finns vid markerad plats vid Arenan.
Barnpassning - Utan kostnad vid arenan från 9.00.
Dusch - Varmdusch ute. Avstånd 500 m.
Toaletter - Toaletter finns vid Arenan samt vid Start 1
Sportförsäljning - SM Sport finns vid Arenan, deras hemsida smsport.nu
Viltrapport - Rapportera klövvilt (älg, rådjur, vildsvin) direkt efter målgång
Resultat kommer att finnas på arenan och på http://eventor.orientering.se/Events/Show/6285 (eller sök via saik.o.se)

Ha en trevlig dag i skogen
- och spring inte fortare än att du hinner njuta!