



PM



Herkules stuglopp

När	Söndagen den 15 november 2015	
Samling	Herkulesgården, Herkulesvägen 7, Mölndal	
Klasser	H/D 15 km	15,1 km
	H/D 10 km	10,3 km
	H/D 5 km	6,0 km
	H/D Ungdom 5 km	6,0 km
	H/D Ungdom 3 km	3,0 km
	Öppen 3 km	3,0 km
Parkering och kollektivtrafik	Vid Herkulesgården eller enligt funktionärers anvisningar. Samåk gärna, då det är ont om parkeringsplatser. Buss 751 och Lila express stannar vid hållplats Gunnebodal, ungefär 500 meter från Herkulesgården.	
Direktanmälan	Ingen möjlighet till direktanmälan finns.	
Kartor	Av varierande kvalitet och med skala 1:10000. Kartklipp och liknande kan förekomma i mindre omfattning på 15, 10 och 5 km.	
Kontrollangivelser	Finns ej lösa angivelser.	
Terräng	Blandad, skog, park, stad. OL-skor rekommenderas. För 15-, 10- och 5-km-banorna är terrängen bitvis starkt kuperad. Iakttag försiktighet vid passage av dessa områden, och undvik de allra brantaste partierna.	
Säkerhet	Banorna 15, 10 och 5 km passerar flera trafikerade vägar. Iakttag yttersta försiktighet vid passage av dessa. Använd övergångsställen och gångbanor där det är möjligt. Dessutom passerar ovanstående banor väg E6 och järnvägen som är förbjudna områden, se nedan.	
Förbjudna områden	E6 får endast passeras på övergången som är markerad på kartan. Järnvägen får endast passeras i markerade tunnlar under järnvägen. Som vanligt är även tomtmark förbjudet område.	
Vätska	En vätskekontroll för 5-km-banan och två för 10- och 15-km-banan.	

Stämplingssystem	SportIdent. Hyrbricka 25 kr. Förlorad bricka debiteras med 300 kr.
Start	3 km startar vid Herkulesgården 10.00. 15-,10- och 5-km-banorna startar vid 10.15 vid Mölndals Bro (nedre busshållplatsen), som kan nås antingen via 1. Promenad 2.8 km (asfalt, nedförsbacke). 2. Bil genom deltagarnas egen försorg. 3. Lokaltrafik, Buss 751. Du bör vara på plats vid starten senast 10 minuter för start.
Töm och check	OBS! Eftersom vi har två starter och endast 1 uppsättning töm- och check-enheter, så måste de som startar vid Herkulesgården tömma och checka innan 09.45 (efter det transporteras töm- och check-enheter till starten vid Mölndals Bro).
Om stämplingen	Den första löparen som kommer till en kontroll kommer att ”väcka” kontrollens stämplingsenhet. Det innebär att den stämplingen tar aningen längre tid än vanligt.
Mål	Målstämpling utanför Herkulesgården. Brickan avläses sedan inne i stugan.
Överdragskläder	Kan lämnas på startplatsen vid Mölndals Bro och sedan återfås inne i Herkulesgården.
Service	Inomhusdusch och bastu samt soppa, bröd, dricka, kaffe/the och kaka ingår i startavgiften. Icke tävlande kan köpa soppa etc. för 60 kr.
Priser	I mån av tillgång.
Banläggare /Tävlingsledare	Erik Lauri, tel 031-3222381 (mobil)

Varmt välkomna!