



PM MUMS 2016

Samling

kl. **14:30** Bergebo motionscentral för ombyte och betalning av startavgifter 60 kr/löpare och 200kr för banketten, medtag cash. (Swish fungerar också.) Alla ska ha SI-pinne och stämpla. Vid samlingen avslöjas startplatsen.

Avfärd

mot starten kl. **15:00** och starten ligger 20 minuter bort. Billogistiken är en utmaning, arrangörerna har ett antal platser över men vi hoppas på att några deltagare kan ordna skjuts till starten. Vägvisning finns på slutet.

Parkering

I direkt anslutning till starten.

Starten

sker för alla ca kl **15:45**. Årets startprocedur: Vid startplatsen finns fyra lådor utplacerade norr, söder, öster och väster om startplatsen. Deltagarna väljer en av platserna och vid startsignal får man öppna lådan som finns på respektive plats. I endast en av lådorna finns startenheten. När man startstämplat springer man in till mitten av startplatsen där man hämtar kartan. Deltagare som valt fel låda springer till platsen med rätt låda och startstämplar.

Banan

sträcker sig över 15 trevliga och omväxlande kilometer. Mål i Bergebo. Efter ungefär 5 och 10km finns växlings-/vätskestationer. Man kan växla löpare där om man springer lag. Ni får en plastficka per person, lägg i nya kartor vartefter. Var uppmärksam på eventuella kartbyten utmed banan.

Vi vill varna för diverse rörliga objekt som kan finnas längs med banan såsom rådjur, bilar, älgar och cyklister med mera.

OBS! Under banan kommer hårt trafikerade vägar att passeras, bilar har alltid företräde och ta inga risker! Farliga vägar är tydligt markerade med X och får enbart passeras vid symbolen X. Inga vägvakter finns, deltagande sker på egen risk! När det finns gångbanor bredvid vägen; spring på dessa.

Kontrollerna är utmärkta! De är dessutom markerade med nån slags reflex. Ibland är det SportIdent och ibland stiftklämma.

Stämpla i på kartan iordningställda rutor eller med SI-pinne där det förekommer. Startstämpla/Målstämpla med SI.

Överdrag kan transporteras till växlingarna eller mål. Tre olika sopsäckar kommer finnas vilka avser transport:
A. Start→Växel 1.
B. Start→Växel 2.
C. Start→Mål

Publik! Är givetvis välkomna!

Vid växlingarna, hjälp arrangörerna på plats genom att säga era namn så de prickar av och har koll var på banan alla befinner sig. Mobilnummer till arrangör är 0706179997.

Vid mål finns vätska och dusch/bastu.

Kontakt Fredrik: 0706179997
tedde_fredde@hotmail.com

BANKETT! Direkt i anslutning efter genomfört lopp, bastu och dusch! Beräknas starta ca 19:00. 200 kr/person betalas cash (eller swish) på plats. Här väntar mat, dryck och musik hela natten lång! Notera att det enbart ingår en begränsad mängd alkohol!

Välkomna!

Arrangörerna