



PM
OK HÄLLEN 3-DAGARS MÅNDAG 31 JULI 2017. MEDELDISTANS.

Arena vid gården Knektbråten. Vägvisning från väg 891 Jönåker – Kvarsebo. (58.680898; 16.6326688) Ca 9 km söder Jönåker.

Start och anmälan

D21 och H21 medeldistans första start 17:30 Anmälan senast onsdag 26 juli. Efteranmälan senast lördag 29 juli kl. 23:59 mot 50 % högre avgift. Anmälan på tävlingsdagen mot 100 % högre avgift.

För ÖM-klasser gäller anmälan på plats. Start mellan 17:00 -19:00. Klasser enligt nedan.

Klasser:	H21	svart	5850 m
	D21	svart	4630 m
	ÖM1	vit	2270 m
	ÖM3	gul	2650 m
	ÖM5	orange	3660 m
	ÖM7	blå	3530 m
	ÖM8	svart	4520 m
	ÖM9	svart	6450 m
	ÖM11	svart	5480 m

Anmälningsavgifter: Barn och ungdom 50 kronor. Vuxna 120 kr. Utländska löpare och klubblösa betalar kontant på plats.

Stämplingssystem: SI. Hyra pinne 25 kr. Borttappad pinne 500 kr.

Maxtid: Målgång senast 20.30.

Karta: Kartutskrift del av kartan Knektbråten 2 reviderad 2017. Skala 1:10 000.
I klasserna ÖM5, ÖM7 och ÖM8 erbjuds även skala 1:7 500.

Terrängbeskrivning:

Måttlig kupering. Detaljrika höjdparter med mellanliggande detaljfattigare områden och en del sankmarker. God sikt och löpbarhet.

Bana: Definitioner finns lösa och tryckta på karta. Kodsiffra enbart på SI-enhet. Skuggkartor finns på ÖM1 & ÖM3. ÖM1 & ÖM3 har två korta avsnitt med vit snitsel som på kartan är markerad som violett stig.

Parkering: På anvisad plats, parkeringsavgift 20 kronor. P-TC 0-200 m.

Dusch: Ingen dusch på TC, hänvisas till Friluftsgården i Stigtomta.

Toaletter: Toaletter vid Arenan

Till Start: 900 m stig orange-vit snitsel. Tömning av SI bricka vid starten. Startstämpling för alla inkl. HD21.

Marka: Enklare sortiment.

Sjukvård: Sjukvård och hjärtstartare vid arena

Priser: Till D21 och H21 när klasserna är klara. I övriga klasser utlottade priser, kolla i kartfodralet efter lott.

Banläggare : Torbjörn Svensk

Tävlingsledare: Tage Hagman 070 545 37 99

Biträdande: Rolf Karlsson 070 378 87 71

Tävlingskontroll: Sune Lindell

Bankontroll: Per Öberg

VARMT VÄLKOMNA!