

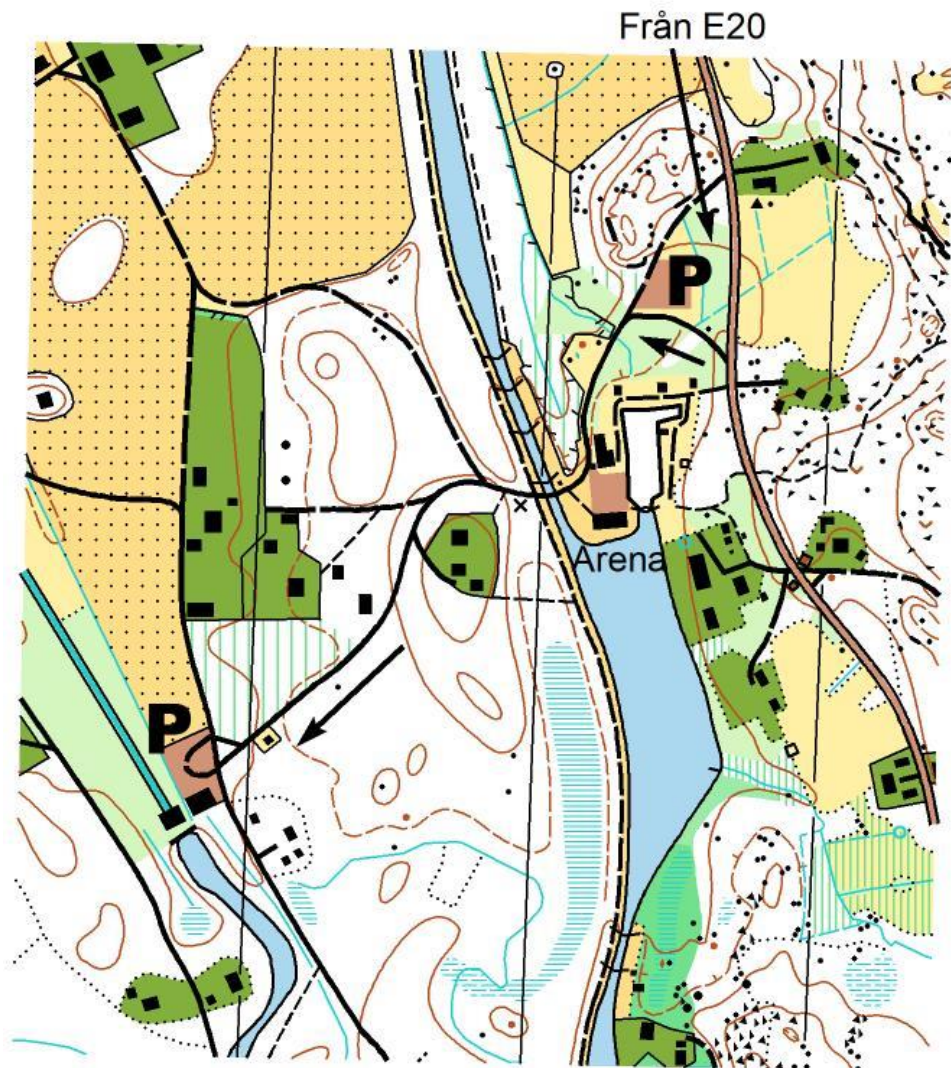


PM Fakiren

Lördagen den 24 november 2018

Samling:	Arboga OK klubbstuga. Föranmälda kan åka direkt till starten.
Start / Mål:	Hjälmare Docka, ca 10 min bilväg från OK-stugan. Se karta. Löparens ansvar att komma till start i tid.
Parkering:	Parkeringarna ligger 300 m SV och 100 m NO om arenan. Ingen avgift. Se karta.
Efteranmälan:	Finns en begränsad möjlighet att anmäla sig i OK-stugan innan kl 9.45
Utcheckning:	Utcheckning i OK-stugan.
Karta:	Fakiren, Omvägen, Mellan och Öppen 1:10 000. Korten och Lillen 1:7 500. Kartbyte för de längre banorna (Fakiren, Omvägen, Mellan) Definitioner endast på kartan. Ej lösa definitioner.
Ombyte:	Vid arenan finns möjlighet att byta om inomhus. I Damernas omklädningsrum råder dubbförbud.
Uppvärmning:	Uppvärmning i väntan på start sker väster om bron över Hjälmare Kanal.
Nummerlappar:	Saknas. Varje löpare på Fakiren, Omvägen och Mellanbanorna har ett startnummer som motsvarar startnummer på kartan. Anslås vid start.
Start:	Gemensam start för respektive bana. Startpersonal kallar fram löparna ca 5 min före respektive start med visselpipa enligt startordning nedan: Fakiren H/D start 11:00 Omvägen H/D: 11:10 Mellan H/D: 11:20 Korten H/D: 11:25 Lillen H/D 11:30 Närvarokontroll genom stämpling i checkenhet i samband med start.
Gaffling:	Spridning med slingor på Fakiren, Omvägen och Mellan. OBS ta slingorna i rätt ordning. Se exempel nedan.
Vätska:	Fakiren passerar 2 st, Omvägen, Mellan och Korten 1 st. Lillen ingen.
Maxtid:	Sista målgång före kl 14.30
Dusch:	I AOK klubbstuga.
Toalett:	I AOK klubbstuga samt 2 st inomhus vid start och mål. Damtoalett råder dubbförbud.
Priser:	Vinnare koras i samtliga klasser. Prisutdelning i Stugan. Två vandringspris delas ut till segrande löpare från KAK i klassen "Omvägen" för damer och för klassen "Fakiren" för herrar.
Tävlingsledare:	Roland Notstam
Banläggare:	Arne Hägg
Markan:	Maria Möller 0703-54 67 21

Karta över arena och väg till parkering.



Spridning på Fakiren, Omvägen och Mellan.

Kontrollen med 4 nummer är varvningskontroll.
Var noga med att ta slingorna i rätt ordning.

