

## **PM för Ramonsbana 2019 #1**

Samling Vändgatan 21, ingång till garaget för avprickning via sidodörren till vänster.

Parkering sker i mån av plats på parkering vid Bilprovningen på andra sidan Metallvägen och vid Förskolan Barnens Verkstad på Trollbergsgatan. Notera att Bilprovningen stänger 18.00 så parkera utan att vara i vägen för verksamheten. Notera också att Granngården har grindar som stängs efter stängning, parkera INTE där. Viss möjlighet parkering finns på omgivande gator men tänk på att inte hindra boende. Cykla eller jogga hit om ni kan!

Tidtagning med Sportident, inga lånebrickor finns här, kontakta klubben om du behöver låna. Vi kommer ha ett fåtal kartor för direktanmälan men anmälan kan ske ända till 23.59 kvällen innan på webben.

Löpning sker i huvudsak på gång- och cykelbanor samt gator, se till att ni har reflexväst eller motsvarande för er och andras säkerhet. Långa- och mellanbanan går en mindre del i skogsterräng. Passage över Metallvägen är förbjudet och markerat på kartan, passage endast via gångtunnlar. Överträdelse medför diskvalifikation. På övriga trafikerade gator visas hänsyn och stor försiktighet.

Kontroller är utmärkta med reflexstav samt kontrollenhet på stolpe eller hängande beroende på väderlek. Startstämpling sker innan kartan erhålls utom för ungdomar <16 år som får ta kartan en minut innan.

Målstämpling sker på enhet vid gatan/garageinfarten. Avläsning i garaget. Resultat läggs ut på Eventor liksom sträcktider. Banor på Livelox.

Banlängder Korta 2,8 km, Mellan 4,6 km Långa 7,8 km

Varmt välkomna  
Leif Hasselström