



Start PM Medel 13 april 2019

Start	Start 1, 1 900 meter väg, orange/vit snitsel, samtliga elitklasser. Första start 11:00.
Uppvärmningsbana	Karta för uppvärmningsbana fås vid förstarten.
Förstart	Förstarten är belägen 200 meter innan start. Löpare släpps fram 8 minuter innan start.
Överdragskläder	Överdragskläder kan lämnas vid förstart och start.
Ledare	Ledare får följa med löpare till förstart men inte fram till starten. Ledare måste följa orange/vit snitsel tillbaka till arenan.
Toalett	Toalett finns vid förstart.
Vätska	Vätska och sportdryck serveras vid förstart.
Startprocedur	3 minuter före start – verifiering av bricknummer 2 minuter före start – lös kontrolldefinition erhålls 1 minut före start – gå fram till startbordet Vid starttid – löparen får kartan
Sen start	Löpare som kommer sent till start ska ges möjlighet att starta så fort som möjligt, med så lite inverkan som möjligt på andra deltagare.