

PM

Skärgårdssprint 2019

Parkering:

Vägvisning från väg 283. Cirka 300m till TC. På väg till arenan sker broöppning varje hel timme. Följ skyltning och funktionärens instruktioner. 20kr swish eller kontant.

Direkt-/eftertanmälan: Möjlig mellan cirka 17.00- 18.00.

Tävlingsklasser för vuxna 180kr

Övriga 70kr

Start: På fastlandssidan av kanalen. Avstånd 200m, ingen snitsel. Fri starttid mellan 18.10-18.40 med minimum 15 sekunders startintervall i tävlingsklasserna. Startstämpling för samtliga klasser.

Ungdom och Utveckling får studera kartan en minut innan start.

Starten övervakas av funktionär.

Broöppning sker 19.00 så långsamma löpare bör välja tidig start, då cirka en tredjedel av banorna genomförs innan bron.

Karta: Nyritad. Skala 1:3000 för HD- 45 och 60. Övriga: skala 1:4000. Ekvidistans 2m.

Kontrolldefinition finns löst och på kartan.

Terräng: stad och park. Snabblöpt. Viss kupering. Heltäckande klädsel krävs inte.

OBS. Vanliga trafikregler gäller. Större landsvägar är förbjudet område – markerat på kartan. Här springer vi på trottoaren och passage sker på övergångsställe. **Deltagande sker på egen risk.** Visa hänsyn mot icke tävlande, djur och planteringar mm.!

Sjukvård: Vi hänvisar till akutmottagningen på Norrtälje Sjukhus

Dusch och toalett:

Toalett på arenan, på Za'atar Cafe, Väddö Möbler och ICA Älmsta. Bad i kanalen istället för dusch.

Marka/försäljning:

Lättare dito på arenan.

Priser: Penningpris till de tre bästa i seniorklasserna (1000-, 750-, 500kr).

Hederspris till de tre första i HD14 och HD16.

Tävlingsledare: Tommy Lindberg och David Holmström

, 070-239 07 04 eller 0708-53 55 89

Banläggare: Rebecka Lindberg

I hopp om livligt deltagande,

OK Roslagen