



PM
OK HÄLLEN 3-DAGARS MÅNDAG 29 JULI 2019. MEDELDISTANS.

Arena vid Dambroängen, Ålberga. Koordinater N58.43.33, E16.33.55. **Vägvisning** från väg 800 vid Kila kyrka.

Start och anmälan

D21 och H21 medeldistans första start 17:30 Anmälan senast onsdag 24 juli. Efteranmälan senast lördag 27 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	5400 m
	D21	svart	4300 m
	ÖM1	vit	2300 m
	ÖM3	gul	3100 m
	ÖM5	orange	3400 m
	ÖM7	blå	3100 m
	ÖM8	svart	4300 m
	ÖM9	svart	6600 m
	ÖM11	svart	4900 m

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

Swish: Det går bra att betala med swish på tävlingen. Nummer är **123 440 5395**.

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

Maxtid: Målgång senast 20.30.

Karta: Kartutskrift från karta Ålberga reviderad 2019. Skala 1:10 000. I klasserna ÖM1- ÖM8 erbjuds även skala 1:7 500. Kartornas meridianer är inte riktigt parallella med kartkanten. Lokala tecken se separat PM som även anslås på arenan. Kartnorm ISOM 2000. Ekvidistans 5 m.

Terrängbeskrivning:

Svag till måttlig kupering. Detaljrika höjdparter med mellanliggande detaljfattigare områden med en del sankmarker. God sikt och löpbarhet. Stigar och vägar i området.

Bana: Definitioner finns lösa och tryckta på karta. Kodsifra enbart på SI-enhet. Skuggkartor finns på ÖM1 & ÖM3. Otydlig stig stödsnitslad med vit snitsel. Andra kulörer på snitsel finns men är till för skogsbruk.

Parkering: På anvisad plats, parkeringsavgift 20 kronor. P-TC 100 m. Camping på arena inkl. skogen ej möjlig.

Dusch: På arenan inomhus. Varmvatten kommer dock inte att finnas till alla.

Toaletter: Toaletter enbart vid Arenan

Till Start: 1200 m stig och grusväg orange-vit snitsel. Tömning av SI bricka vid starten. Startstämpling för alla inkl. HD21.

Marka: Enklare sortiment.

Sjukvård: Sjukvård och hjärtstartare vid arena. Nödnummer till arena finns på kartan.

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

Banläggare : Per Öberg

Bankontroll: Torbjörn Svensk

Tävlingskontroll: Sune Lindell

Tävlingsledare: Tage Hagman 070 545 37 99

Biträdande: Rolf Karlsson 070 378 87 71

VARMT VÄLKOMNA!