



PM OK HÄLLENS 3-DAGARS TISDAG 30 JULI 2019. Långdistans

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

Start och anmälan

D21 och H21 långdistans 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 och banlängder.	H21	svart	10000 m
	D21	svart	7100m
	ÖM1	vit	1700 m
	ÖM3	gul	2200 m
	ÖM5	orange	3100 m
	ÖM7	blå	3200 m
	ÖM8	svart	4400 m
	ÖM9	svart	7300 m
	ÖM11	svart	5400 m

Anmälningavgifter: Barn och ungdom 50 kronor. Vuxna 120 kr. Utländska löpare och klubblösa betalar kontant.

Swish: Det går bra att betala med Swish på arenan. Nummer **123 440 5395**.

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

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

Terrängbeskrivning: Svag till måttlig kupering. Detaljrika höjdparter med mellanliggande detaljfattigare områden och en del sankmarker. God sikt och löpbarhet.

Bana: Kodsiffror bara på SI-enhet. Definitioner finns lösa och på kartan. Skuggkartor finns på ÖM1 & ÖM3. Otydlig stig vitsnitslad. Stig inlagd med violett på kartan är snitslad röd-vit i terrängen. Vätska finns vid en kontroll med självservering för H21, D21 och ÖM9. Mitten på banan.

Till Start: 1100 meter stig och grusväg orange-vit snitsel. Tömning av SI-bricka vid starten. Startstämpling för alla inklusive HD 21.

Dusch: Finns på arenan. Varmvatten kommer inte att finnas till alla.

Maxtid: Målgång senast 20.30

Marka: Med enklare sortiment.

Sjukvård: Sjukvård och hjärtstartare vid arena. Nödnummer till arena på tävlingskartan.

Toaletter: Enbart vid Arenan.

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

Priser: HD21 har prisutdelning direkt efter tävlingen. Övriga klasser utlottade priser. Lott i kartfodralet.

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!