

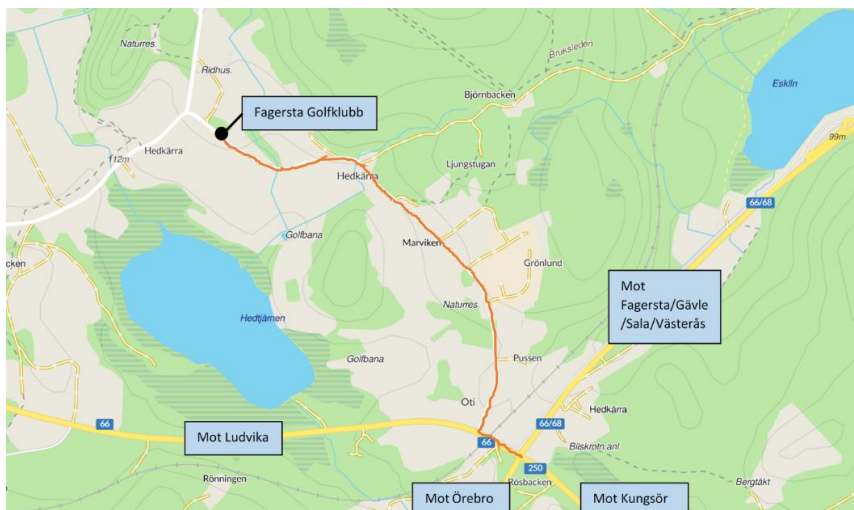
## PM – BruksLeden TerrängMarathon



**Datum:** 3 augusti 2019

**Samling:** Fagersta Golfklubb, Hedkärra, Fagersta (<https://www.hitta.se/kartan?s=3b89930f>) där också mål är beläget.

**Vägvisning:** Vägvisning från Oti vägsäl, där i princip alla vägar möts ☺ (se karta). Från korsningen, följ skyltar samt orienteringsskärmbarna som är upphängda längst vägen. Parkering på anvisad plats.



**Start-kuvert:** Hämtas vid Fagersta Golfklubb i god tid innan avresa med buss till start. Sekretariatet öppnar 08:30. Startkuverten innehåller nummerlapp, säkerhetsnålar, SI-pinne för de som lånar en sådan, karta och plastficka.

**Starttider:** Vi siktar på att starta Helan, 42 km, klockan **10:00** och Halvan, 21 km, klockan **10:30**.  
Starten för Korten sker **klockan 11:00 med gemensam promenad från målområdet ner till start klockan 10:45.**

**Buss till start:** Som det ser ut nu kommer vi att klara oss med en busstur per start (bussen tar 50 personer) och därmed blir det avresa från Golfklubben för deltagare **Helan** klockan **9:20** samt deltagare **Halvan** klockan **09:50**. Bussresan till start tar normalt sett ca 10 minuter och under resan kommer en kort genomgång att hållas, bland annat hur ni går till väga med stämplingen.

**Banlängder:** Helan: ca 42 km, halvan: ca 21 km och Korten ca 7 km.

**Ban-**

**Markering:** Loppet går mestadels på Bruksleden som är markerad med orange målarfärg på träd, stolpar och stenar. Där loppet avviker från Bruksleden kommer markeringen att bestå av orange skyltar samt orange snitselband. Även Bruksleden är förstärkt med skyltar och band på vissa ställen.



Vid Jättåsarna, där Helan och Halvan går skilda vägar, finns tydlig vägledning. Var extra noga med att komma på rätt spår här!

**Max-tid:** 7 timmar för båda distanserna, "rep-dragning" vid Bastmora för Helan kl. 13:30.

# PM – BruksLeden TerrängMarathon



**Mål:** Fagersta Golfklubb, Hedkärra, Fagersta.

**Stationer:** 4 stycken (Trummelsberg, Bastmora, Abborrtjärn, Jättåsarna). Alla stationer har Enervit sportdryck, vatten, bananer och snickers. I övrigt är det lite blandat; kolsyrat citronvatten, cola, saltgurka, kaffe, godis, chips, bullar. Förutom dessa stationer finns 4 obemannade vattenstationer längst sträckan, med andra ord erbjuds något att dricka med ca 5 km mellanrum.

**Dusch:** Vid mål. Ombyte kan ske här före loppet.

**Toalett:** Vid start/mål samt torrdass vid Trehörningen (vattenstation nr. 2, långa distansen) och vid Abborrtjärn.

**Stämpling:** Utefter banan finns ett antal stämplingspunkter (markerade på kartan); 8 st. på Helan och 5 st. på Halvan. Stämplingarna används för tidtagningen samt som en kvittens på att man passerat förbi här. Vid dessa platser sitter det två kontroller med orienteringsskärm, stämplingsenhet och stiftklämman (en på varje sida om stigen). När ni kommer fram till en stämplingspunkt räcker det med att stämpla vid en av enheterna för att bli registrerade!



SI-pinnen har man runt fingret under hela loppet och vid varje kontroll stämplar man genom att sticka pinnen i hålet på SI-enheten och hålla kvar tills det blinkar en röd lampa och piper. Skulle det inte hända något när man sticker ner pinnen – använd stiftklämman och gör ett avtryck i kartan (vart som helst, bara hålbilden syns tydligt).

**Priser:** Pris till vinnaren i varje klass (D42km, H42km, D21km och H21km). Utöver detta några utlovningspriser från våra sponsorer.

**Resultat:** Anslås vid mål, redovisas på Eventor samt på Fagersta OK:s hemsida.

**Mat:** Efter loppet serveras en lättare måltid bestående av gulaschsoppa + smörgås i golfrestaurangen.

**Viktigt:**

- Alla deltagare på Helan och Halvan måste ha **mobiltelefon** med sig, väl laddad!
- Det är så klart ett måste att stanna och hjälpa medtävlande i nöd!
- Om man bryter finns möjlighet att bli upphämtad och skjutsad till mål. **ALLA** måste stämpla ut vid mål, även de som brutit!
- Telefonnummer till tävlingsledare finns angivet på kartan som ni får med er. Vid allvarig skada, ring 112 först!
- Ett par **större vägar** ska korsas. Här gäller vanliga trafikregler, det vill säga håll er på vänster sida när ni springer utefter vägen och var noga med att kolla så att det är fritt från bilar när ni tar er över! **Vägvakter har ej möjlighet att stoppa bilar utan finns där för att påkalla er uppmärksamhet.**
- En **järnvägsövergång** ska också passeras. Här gäller **STOPP** när ljusen börjar blinka rött samt signal börjar ljuda! Det är absolut förbjudet att passera när bommarna börjar gå ner och ni måste vänta på vitt ljus innan det är okej att ta sig över! Följs inte detta kommer diskvalificering att ske.
- På kartan finns sträckningen, stämplingspunkter, stationer, toaletter, väg- och järnvägsövergångar utritade. Tidtabell för när inbokade tåg passerar finns också. **OBS!** Risk för att något tåg passerar mellan dessa tider finns.
- Vid varje större station finns ett begränsat antal plåster, skavsårplåster, kompresser mm.
- Tag med allt skräp till en papperskorg tack!
- Fyll eventuella vätske-ryggor, -bälten vid Golfklubben innan avresa till start. Begränsat med vatten vid starten.
- Nummerlappar och lånade SI-pinnar lämnas tillbaka efter målgång. Kommer att finnas lådor/backar att lägga dessa i. Vi tackar på förhand för detta ☺
- Tänk på att stenar, rötter och spänger blir mycket hala vid blött väder – var försiktiga!
- **Allt deltagande sker på egen risk!**