PM MUMS 16 nov 2019

UPPLÄGG
Man deltar i 2-personerspatruller, där man möts av 5, 10 eller 15 km nattorientering i Borlängetrakten.
För banorna 5 och 10km kliver man av efter 5 km (första vätskan) eller 10 km (andra vätskan).
Man kan delta som lag (valfritt antal deltagare, minst 3) eller som stafett då valfritt antal deltagare i ett lag delar upp banan mellan sig, minst två löpare på varje delsträcka. Växling sker i så fall vid vätskekontrollerna.
Tävlingsområdet är som vanligt hemligt och startplats likaså. Publiken kommer erbjudas en översiktskarta då starten gått.
För att få transport från samlingsplats till start att fungera krävs det 5 löpare i varje bil. Arrangören ställer upp med ett antal bilar, men utöver det är det bra om några lag / publik kan hjälpa till med transporten.
På grund av begränsat parkeringsutrymme vid starten ryms max 30 bilar (vid klok parkering), varför det är viktigt att alla bilar fylls upp med 5 löpare.
OBS! Tänk på trafiksäkerhet vid infart till parkeringen då den består av vänstersväng på större väg.
MAXTID:
Reptider vid respektive vätskestation finns, när denna tid har passerats får man ej springa vidare. Vätskestationschefen har mandat att förlänga reptiden om extraordinära saker uppstår.
Vätska 1, 5km: 17.15 (75min efter start)
Vätska 2, 10km: 18.30 (2,5h efter start)
Mål 15km: Ingen Maxtid, men ska du delta på banketten så serveras maten 19.45, oavsett om alla är imål eller inte.
TIDER
15.00 Samling i Domnarvets klubbstuga i Bergebo, Borlänge. Betalning och ev ändringar sker där.
15:30 Gemensam avfärd med bilar till startplats (hemlig).
16.00 Gemensam start för alla deltagare.
17.15 Repet dras vid Vätska 1
18:30 Repet dras vid Vätska 2
Målet är i Bergebo, där finns bastu och dusch.
19.30 Bankett (förmingel)
19.45 Maten serveras,
Senare: tidsavdragstävling samt därefter prisutdelning
KLASSER Dam, Herr, Mix, Lag
BANLÄGGARE Joakim Svensk
VÄTSKESTATIONER Finns efter 5 och 10km. Här kan man avbryta banan om det skulle vara för långt. Där finns förutom varm vätska även lite energigivande saker att äta, typ bananbitar, russin etc.
BANKETT Efter loppet arrangeras en bankett i Bergebo med mat, dryck och musik, och då är det 18 års åldersgräns. Man kan välja att vara med på bara tävlingen eller banketten, eller så klart båda! NYHET! TIDSAVDRAG På banketten finns det möjlighet att få tidsavdrag från lagets löptid. Alla lag erbjuds att genomföra ett uppträdande/lek/sång. Varje lag erbjuds **två** minters uppträdandetid på scen. Det finns möjlighet att spela upp ljud via högtalare om man har en 3,5 mm plugg att spela upp från (vanlig mobil alltså). På ett

rättvist sätt kommer kvaliteten på uppträdandet ligga till grund för justering av löptid till den justerade resultatlistan! Antingen förbereder ert lag detta i förväg, annars kommer det finnas ett antal uppdrag av varienrande kvalitet som ni får av arrangören vid målgång. Ni är dock helt fria att improvisera eller ändra upplägget, för att på så sätt få mer kvalitet.
Ni erbjuds **3 enheter dricka** (öl/vin/alkofritt öl/läsk) till banketten men det är helt OK att ta med sig egen också.

AVGIFTER 150 kr per patrull eller 75 kr/person i lag, bankett 250 kr per deltagare (viss dryck ingår vin/öl/alkoholfritt), allt betalas på plats i Bergebo kl 15:00-15:30 (swish eller kontant). Då arrangörerna har kvar samma utlägg även om man inte deltar i banketten måste man betala (eller hitta en ersättare).

Lämplig utrustning (urval):
SI-pinne
Pannlampa
Skor och kläder för några timmars löpning i för dagen aktuellt väder och snödjup!

Man kan förpacka kläder i påse och få dem transporterade överdrag/extrakläder från start till vätska 1 eller 2 eller mål. Lämpligen har du dina kläder i en igenknuten plastpåse. Det som ska transporteras placeras i RÄTT säck vid starten så transporteras de av arrangören. Lite torrt ombyte i en sån är INTE fel!

Vid frågor, maila helst: sven.lundback@gmail.com Vid akuta frågor: 072-0851056
Återbud lämnas också, det kan finnas en ”kölista” så då kan du slippa betala om nån annan tar din plats (bankett)

Välkomna!!