



PM

Öppet klubbmästerskap i Ultradistans

Söndag 17 november 2019

Samling

OK Alehofs klubbstuga, Dammekärr, Nödinge.

Banlängder

Kontrollerna är i huvudsak relativt lätta och det kommer att finnas vägvalsalternativ så att huvuddelen av banan kan springas på stig. Klass 1H har dock inslag av svårare teknisk karaktär.

1H	20,2 km
2H, 2D, 2UT	15,1 km
3H, 3D, 3UT	10,8 km
4H, 4D, 4UT	7,7 km

Stämpelsystem

SportIdent.

Karta

Alla löpare får hela banan vid start. Kartor är av olika ålder och skick. Förekommande kartskalor: 1:10 000 och 1:15 000.

OBS! Inga lösa kontrolldefinitioner vid start!

Start

Transport till start sker med buss från Dammekärr. Samling senast 15 min innan respektive bussavgång.

Töm och check görs **innan** påstigning av buss.

Startplatser hålls hemliga fram till ankomst. Gemensam start för respektive bana.

Klass	Buss avgår	Starttid
1H	09.20	ca 10.30
2H, 2D, 2UT	09.20	ca 10.50
3H, 3D, 3UT	10.20	ca 11.10
4H, 4D, 4UT	11.20	ca 11.50

Vätska

Vätskestationer (1-3 st beroende på klass) finns utmed banan. Här serveras dryck, banan, russin etc.

För att vi ska få bättre koll på om alla löpare har passerat en vätskekontroll kommer vi att tillämpa avprickning. **Alla löpare ska se till att de blir avprickade vid resp vätska.**

Vätskekontroller är markerade på kartan.

Förbjudna områden

Förbudsmarkerade områden ska respekteras, gäller även plöjda åkrar och ev ny tomtmark som inte finns på kartan.

Vid två på kartan markerade passager genom fårstängsel finns grindar som löparen skall använda sig av.

Vägpassage

Banor i klass 1H passerar en större väg, samtliga klasser mindre vägar. Iaktta försiktighet! För samtliga klasser gäller ordinarie trafikregler.



Målgång

Första löpare i mål i respektive klass är segraren.
De främsta i varje klass får pris.

Vid ev avbrutet lopp **ska** målet passeras.

Toaletter

Toaletter finns på Dammekärr samt i begränsad omfattning vid starter.

Dusch

Varmdusch inomhus i klubbstugan.

Service

Lättare mat och fika serveras efter målgång. Ingår i startavgiften.

Tävlingsledare

Greger Olofsson

0722-527 226 greger.olofsson@ymail.com

Banläggare

Rasmus Larsson

VÄLKOMNA!

