

# PM för AOK 3-dagars etapp 3 den 18:e september 2011

**Samling:** Avesta OK:s klubbstuga Tråbacken – mellan Avesta och Bjurfors.

**Första start:** Start från 10.00. Lottade starttider även i U-klasser och inskolning

**Avstånd parkering till TC:** ca 50 m

**Avstånd till start:** ca 400 meter

**Startlistor:** Lägg ut i Eventor samt anslås på TC

**Efteranmälan:** Senast en halvtimme innan första start kan efteranmälan göras på plats så långt kartorna räcker. Efteranmälda startar först.

Vuxna nybörjare eller ungdomar som klivit över ”ungdomsgränsen” 16 år, men fortfarande är så pass färska att de kan utvecklas på dessa banor, får gärna springa Ö8 (=H16).

**Sportident-pinnar:** Varje klubb ansvarar för att deltagarna har pinnar. Ett fåtal hyrpinnar finns. Eventuell ändring av SI-nummer måste anmälas en halvtimme före start i tävlingsexpeditionen.

**Glada/ledsna gubbar:** Finns på Inskolning och U1

**Dusch och toalett:** Finns inomhus dusch och toalett finns. Tyvärr har vi ingen badtunna längre, men kanske nästa år!

**Priser:** Den sammanlagda tiden för alla etapper räknas. Alla som deltar vid den sista etappen får pris. Prisutdelning sker först när alla löpare är i mål. Diplom delas ut till dem som har fullföljt 3-dagars 5 och 10 gånger.

## **Banlängder:**

Insk	2000 m
U1	2000 m
D10	2000 m
H10	2000 m
U2	2000 m
D12	2300 m
H12	2300 m
U3	2300 m
D14	3100 m
U4	3100 m
H14	3800 m
D16	3800 m
H16	4500 m

**Tävlingsledare:** Sussie Lindh 070 - 259 92 97

**Varmt välkomna önskar**

**Avesta OK**