



PM

- Starten är vid parkeringsplatsen där elljusspåret börjar.
- Där finns en surfplatta med en digital klocka som visar Fröken Ur-tid.
- TÖM och CHECK i anslutning till start.
- Er **starttid** är 18.00 + födelseåret, dvs den som är född 1952 startar 18.52. 1 minut före er starttid blir ni uppropade och går då fram till startplatsen.
- När startkommando ges **startstämplar** ni, tar kartan och springer mot startpunkten som ligger 180 m upp längs elljusspåret. Alla damer och herrar 75 år och äldre springer korta banan. Övriga herrar långa banan.
- Målet är vid DOK-stugan. Viktigt att ni **målstämplar** i den ordning som ni passerar mållinjen. Vid en eventuell upploppsstrid avgör måldomaren ordningen i mål.