**PM**

**Centrum OK Ultralång-KM • 21 november 2021**

**Samling**

OK Ravinens klubbstuga. Stugan öppen från kl. 09:30.  
  
**Kollektivtrafik**  
Åk till hållplats Hellasgården.  
  
**Dusch och omklädning**  
I Ravinens klubbstuga.  
  
**Service**  
Efteråt erbjuds mindre och lättare fika såsom mackor, kaffe/te, folköl, etc. Vill du ha något mer matigt så ta med egen mat.  
  
**Klasser och banlängder**  
D21 12,1 km. H21 15,8 km. H35 12,4 km. D40 8,5 km. H40 12,1 km.  
H55 8,1 km. D60 6,0 km. Nybörjare 6,2 km. Motion 7,3 km.  
  
**Karta**  
Utsnitt ur Nackareservatet-Erstavik. Certifierad laserutskrift. Skala 1:10 000 för HD21-H40, motion och nybörjare. 7.500-del för HD45 och äldre. Ekvidistans: 5 m.  
  
**Start**  
Gemensam start för alla klasser kl. 11.00. 1,1 km till start. Mål vid Ravinen-stugan.

**Överdragskläder**

Överdragskläder kan lämnas vid start. Transporteras till mål sen.  
  
**Kontrollbeskrivningar**  
Finns endast lösa. Ligger i kartans plastficka som du får tillgång till strax innan start.  
  
**Vätska**  
Vätska (vatten) finns på alla banor. De kortare banorna har mitt på banan, andra när det är cirka 20-30 % kvar. Vill du ha mer vätska längs banan så medtag eget vätskebälte.  
  
**Maxtid**  
3 timmar  
  
**Förbjuden passering av väg**  
Absolut förbjudet att passera Ältavägen. Endast passering i tunnel.  
  
**Förbjudna områden**  
Övriga förbjudna områden är markerade på kartan.

**OBS! Du måste stämpla ut även om du inte fullföljer.**

**Tävlingsledning**

Mattias Holmberg, 070-910 17 65

Janne Nilsson, 0708-24 29 23