



PM Medeldistanstävling

Söndagen den 25 oktober 2009

Stenungsunds OK

Samling	Samling Kyrkenorumskolan. Avfart Stenungsundsmotet, Exit 91 från E6, därefter vägvisning. Alternativt vägvisning från väg 160, avfart Nösnäs.
Parkering	Enligt anvisning, i anslutning till TC. Avgift 10 kr.
Start	Första ordinarie start är kl. 10.30. Efteranmälda startar först i sin klass. Avstånd TC-Start ca 200 m. Följ orange-vit snitsel. Startstämpling i Inskolning, Motion och Öppna klasser. Glöm ej tömma SI-brickan på väg till Start! OBS: Ingen transport av överdragskläder från Start, ej heller toaletter vid Start.
Nummerlappar	I klasserna H21, D21. Självbetjäning vid Start.
Öppna banor	Direktanmälan till Öppen klass kan göras mellan 10.30 och 12.00. Följande banor finns att välja på: Inskolning 2.1 km; Ö1 2.6 km; Ö2 3.5 km; Ö4 2.9 km; Ö5 3.9 km; Ö7 3.0 km; Ö8 4.7 km Anmälan vid informationen. Avgift 50 kr för ungdomar tom 16 år, övriga 90 kr. Klubbanslutna faktureras.
Minikat	Vid TC. Avgift 20 kr. Start mellan 10.30 och 12.00. Vitsnitslad bana.
Karta	Skala 1:10 000 för H/D18-21. 1:7500 för övriga klasser. Ekv. 3 m. Reviderad 2005-2009. Certifierad laserutskrift. Lokalt tecken, x , används för målställningar på en frisbeebana i terrängen. Inskolningsbanan innehåller glada och ledsna gubbar. Skuggningskarta för Inskolning finns vid Start. OBS: De längre banorna passerar trafikerade bilvägar. Iakttag försiktighet samt följ vägvakternas instruktioner.
Stämplings-system	Sportident. Kontrollera bricknummer mot startlista. Hyrbrickor hämtas vid anmälan till Öppna klasser, pris 20 kr. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 350 kr. Om löpare har felaktig bricka vid Start tilldelas en hyrbricka.
Strukna klasser	Klasserna D80, D35, D18, D17-20, D20M, D21M, D35M, H17-20, H20M, H21M, H35M, H45M och H55M utgår
Sammanlagda	H18 och H20 till H20
Maxtid	2,5 tim.
Viltrapport	Meddela iakttagelser av större vilt till Informationen i tältet för anmälan till Öppna klasser.
Toaletter	Finns endast vid TC/skolan. P.g.a. av att vi är i ett bostadsområde får inga behov uträttas annat än på toaletterna, d.v.s. inget kissande i buskarna.
Priser	Priser i ungdomsklasser, juniorklasser och seniorklasser. Dessutom lottas ett presentkort laddat med upplevelser på Stenungsbaden Yacht Club ut bland alla fullföljande deltagare! Det omfattar dag-spa för 2 personer inkl lunch, badrock & tofflor som man får ta med hem. Värde 990 SEK. Prisutdelning så snart klasserna är klara.
Prova-på OL	I anslutning till Direktanmälan finns möjlighet att för den helt ovane få hjälp att välja bana, hjälp i starten etc., samt information om Stenungsunds OK's verksamhet.
Service	Varmdusch inomhus i skolan, omklädning utomhus, servering, sportförsäljning SM Sport , försäljning av Ullmax idrottskläder, barnpassning och sjukvård vid TC.
OBS!	Absolut förbjudet att beträda tomtmark och på kartan markerade förbjudna områden Kontrollerna sitter tätt – kolla kodsiffran!

Stenungsunds OK hälsar alla välkomna och ber att få önska **LYCKA TILL** i dagens tävling