

PM - Jätten Bule-löpet 2018

- Parkering på anvisade platser. Inga bilar på tävlingsområdet.
- Omklädning barn i Klubbstugan på tävlingsarenan
- Omklädning vuxna i Ydreskolans gymnastiksal - om man vill vara säker på att få duscha varmt. Följ gul snitsel ca. 600m. Visst utrymme finns även i klubbstugan men det är ont om varmvatten.
- Uppvärmning på fotbollsplanerna.
V.v. respektera att vi inte önskar uppvärmning på elljusspåret efter kl. 10.20 för att undvika att man är i vägen för tävlande.
- Överdragskläder kan hängas in, på eget ansvar, i omklädningsrum. Ingång klubbstugans baksida.
- Nummerlapp med tidtagningsschip placeras på bröstet
- Värdesaker kan lämnas in i klubbstugans cafeteria - 20kr
- Vi tar kontanter, Swish och kort

Starttider/markering/ vätska:

Knattebule	kl. 10.15 – fotbollsplan, gräs
2.4 km	kl. 10.30 - elljusspår
Gångare	kl. 10.30 <u>både 5 km- och 10km-deltagare</u>
5km	kl. 11.05 – blå markering – vätska vid 2,4km
10km	kl. 11.15 – röd markering – vätska vid 6km.

Efter målgång: vätska till alla, russin till barnen och banan till vuxna.

Tvingas Ni bryta loppet – kontakta alltid funktionär!

Sjukvårdspersonal:

Sjukvårdspersonal finns utmed banan och nås på **(meddelas senare)**

Fyra hjärtstartare finns fördelade längs spåren.

Vid akut läge ring 112.

Servering: Välkomna till vår servering och grill!

Vi tar gärna Swish: 123 288 59 03 IFK Österbymo

Resultatlistor anslås på anslagstavlan löpande och hittas på **racetimer.se**

Prisutdelning :

2,4 km: ca. 11.00

5 + 10km: ca. 12.30

Vid frågor kontakta Maria Somvall 070 263 08 08