

PM för deltagare i Ryssberget Trail 22 sept 2019

<i>Välkommen</i>	BroSö OK och Ryssbergets IK hälsar Dig välkommen till Ryssberget Trail.
<i>Start/mål, Omklädning</i>	Hjortakroksskolan i Sölvesborg.
<i>Dusch & Toaletter</i>	Finns i Sporthallens omklädningsrum. Toalett även i anslutning till serveringen.
<i>Vägvisning</i>	Vägvisning finns från E22, Sölvesborg Öst, avfart nr 46
<i>Parkering</i>	Följ skyltning från avfarten och följ parkeringspersonalens anvisningar.
<i>Starttider</i>	Lättare 3,0 km kl. 10.15, Tuffaste 17,8 km kl. 11.00 Tuffare 8,6 km kl. 11.10 Tuff 5,0 km kl. 11:20
<i>Startkuvert</i>	Nummerlappar kan hämtas från kl 09.00 i Hjortakroksskolan. Varje deltagare bör senast 30 min före start hämta sin nummerlapp.
<i>Efteranmälningar</i>	Senast 60 minuter innan respektive start.
<i>Nummerlappar</i>	Alla deltagare skall bära nummerlappen fram till på bröstet.
<i>Värdeinlämning</i>	Finns i anslutning till nummerlappsutdelningen.
<i>Banmarkering</i>	Banan är markerad med snitsel och pilar. Längs banan finns även funktionärer. Banan går på stigar i varierande svårighetsgrad.
<i>Vätskedepå</i>	Vatten och sportdryck finns i mål samt på 3 ställen ute på banan för 17,8 Km. För 8,5 km finns 1 depå ute på banan.
<i>Brutet lopp</i>	Anmäls till närmsta funktionär eller vid mål.
<i>Efter målgång</i>	Direkt efter målgång bjuds på vatten, sportdryck, banan och snacks.
<i>Resultat</i>	Anslås vid start/mål, samt på vår hemsida: www.ryssbergettrail.se
<i>Prisutdelning</i>	Placeringspriser i klasserna Tuffare och Tuffaste. I övrigt utlottas ett antal priser.
<i>Prisutdelning</i>	För 8,6 km och 17,8 km kl 13.00. Övriga klasser lottade priser.
<i>Försäljning</i>	Kaffe, te, dricka & bullar samt korvgrillning. Ett begränsat antal Ryssberget Trail-tröjor finns till försäljning för 75 kronor.
<i>Övrigt</i>	Tävlingsledare: Mats Widesjö Sekretariat: Mats Lindblad Tävlingen arrangeras enligt Svenska Friidrottsförbundets regler för långlopp.

Lycka till med loppet önskar

BroSö OK och RYSSBERGETS IK