

PM för deltagare i Ryssberget Trail 19 september 2021

Välkommen BroSö OK och Ryssbergets IK hälsar Dig välkommen till Ryssberget Trail.

Start/mål	Hjortakroksskolan i Sölvesborg.	
Toaletter	Toaletter finns i start och målområdet.	
Omklädning/dusch	P.g.a om byggnad av skolan så kan vi tyvärr inte erbjuda någon omklädning eller dusch, kom ombytta	
Vägvisning	Vägvisning finns från E22, Sölvesborg Öst, efter avfart nr 46	
Parkering	Följ skyltning från avfarten och följ parkeringspersonalens anvisningar.	
Starttider	3,0 km kl. 10.15 8,6 km kl. 11.10	17,8 km kl. 11.00 5,0 km kl. 11:20
Nummerlappar	Nummerlappar kan hämtas från kl 09.00 i Hjortakroksskolan. Varje deltagare bör senast 30 min före start hämta sin nummerlapp. Alla deltagare skall bära nummerlappen fram till på bröstet.	
Efteranmälningar	Senast 60 minuter innan respektive start.	
Värdeinlämning	Finns i anslutning till nummerlappsutdelningen.	
Banmarkering	Banan är markerad med snitsel och pilar. Längs banan finns även funktionärer. Banan går på stigar i varierande svårighetsgrad.	
Vätskedepå	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.	
Brutet lopp	Anmäls till närmsta funktionär eller vid mål.	
Efter målgång	Direkt efter målgång bjuds på vatten, sportdryck och banan.	
Resultat	Anslås vid start/mål, samt på vår hemsida: www.ryssbergettrail.se	
Prisutdelning	Placeringspriser i klasserna 17,8km och 8,6km. I övrigt utlottas ett antal priser. Snygg medalj till alla fullföljande	
Prisutdelning	För 8,6 km och 17,8 km kl 13.00. Övriga klasser lottade priser.	
Försäljning	Grillad korv och dricka.	
Övrigt	Tävlingsledare: Mats Widesjö Sekretariat: Mats Lindblad Tävlingen arrangeras enligt Svenska Friidrottsförbundets regler för långlopp.	

Lycka till med loppet önskar

BroSö OK och RYSSBERGETS IK