

OK Kroppefjäll

Tävlingsledare: Markus Porath

Hemsida <http://www.karolinertrampet.se>

E-post info@karolinertrampet.se

Tävlings PM Karolinertrampet 2012-05-26

Efteranmälan:

Kan göras på plats senast 1 timma innan start.

Nummerlappar:

Hämtas vid startplatsen senast 30 min före start.

Vägbeskrivning:

Följ skyltning från avfart till Dals Rostock från väg 166, och sedan till OK Kroppefjälls klubbstuga.

Parkering:

Parkering hänvisas till OK Stugan och Kroppefjälls Hotell, följ skyltning.

Banorna:

Banorna är markerade med snitselband med texten "SRAM" samt med orange pilar. Minitrampet kör två varv på en bana som mäter ca 1,7km.

De större klasserna kör ett eller tre varv på en knappt 10km lång bana, första varvet inleds med ett avsnitt på elljusspår för att fältet skall få möjlighet att sprida ut sig innan man kommer in på stigarna.

Vätskekontroll:

Vätskekontroll finns vid varvning/mål, vatten och saft serveras .

Klasser:

Start 10:00 Barntrampet 3,5 km – 2 varv på 1,75 km slinga

Start 11:00 Karolinertrampet 10 km och 30 km – 1 resp 3 varv på 10 km slinga

Omklädning

Omklädning för herrar och damer är skyltat vid Kroppefjälls Hotell

Toaletter:

Finns vid omklädningsrummen vid Kroppefjälls Hotell och vid klubbstugan.

Priser:

Alla fullföljande i barntrampet 3,5 km för medalj.

Priser till de 3 första damer respektiver herrar på 30 km.

Cafeteria:

Enklare servering med kaffe, saft, dricka och tilltugg samt hamburgare till lågt pris finns vid start/mål-området.

Övrigt:

Fullföljande deltagare i alla klasser får mat på Kroppefjälls Hotell. Maten serveras mellan kl 12.00 – 15.00. Varje deltagare tar med sig sin nummerlapp och lämnar den på hotellet, då man samtidigt blir avprickad.