



PM

Välkommen till det 7:e Vretaloppet

Parkering:

De ca 100 första bilarna parkerar på Olstorps parkering. Därefter kommer parkering erbjudas ett stycke norr om avfarten upp till Olstorp, mot golfbanan.

Gångsträckan till Olstorp är sedan ca 300 m, (snitslat genom skogen).

Vi kommer behöva använda båda parkeringarna så om du/ni kommer tidigt, så får ni gärna välja parkeringen norr om Olstorp, se karta.

Gratis parkering.

Start:

10:00 Ungdomsklasserna

11:00 15 km

11:15 7,5 km

Banan:

7,5 och 15 km. Samma sträckning som tidigare år.

En varvbana på 7,5 km som löps ett eller två varv. Underlaget är gräs, elljusspår, grusväg, bred och smal stig. Första 3 km på varvet är ganska flacka, du springer baklänges på elljusspåret och ett MTB-spår, därefter springer du i stort sett hela femman, där finns några tyngre stigningar. Följ anvisningarna, avspärrningsband och banvakter. Efter 2,5 km på varvet kommer du att passera Olstorp.

Ungdomsbanan. Samma sträckning som tidigare år.

Ungdomsbanan är 1,5 km lång och löps ett eller två varv. Den viker av från långa varvet efter ca 400 m för att sedan sista km vara samma som långa varvet.

Det finns en lång och jobbig backe efter ca 700 m.

Nummerlappen:

Bärs synligt på bröstet. Ingen nummerlapp = ingen tid, ingen placering.

Racetimer står för tidtagningen.

Knattarna har samma nummerlappar men vi upprättar ingen tid eller placering, endast deltagande.

Varje deltagare ansvarar själv för att korrekt distans löps, dvs varvning och eller målgång.

Vätska:

Vätskekontroll, sportdryck och vatten, finns vid varvning (2,5 km, 7,5 km och 10 km) och mål.

Priser:

Medaljer till samtliga fullföljande som delas ut direkt efter målgång.

Pokaler till de tre främsta i varje ungdomsklass.

Hederspriser till de tre främsta damerna och herrarna på varje distans.

Prisutdelning:

Ca kl 10:30 för ungdomarna. De tre främsta i varje klass.

För 7,5 och 15 km direkt efter sista målgång.

Utlottade priser:

Gäller fullföljande på 7,5 och 15 km.

Efter målgång finns en lista vid serveringen över de lyckliga.

Många fina priser.

Brutet lopp:

Meddelas snarast till funktionär vid målet.

Sjukvård:

Kontakta någon av våra funktionärer.

Omklädning och dusch:

I klubbens omklädningsrum.

Toaletter:

Det finns 3 st i tillbyggnaden på omklädningsbyggnaden samt Bajamajor från Ramudden.

Övrigt:

Allt deltagande sker på egen risk.

Servering:

I raststugan kan du köpa dig lite energi.