

# PM Vretaloppet 6 september 2020

Vreta SoMK hälsar alla deltagare välkomna.

## Tävlingscentrum och plats för start och mål:

Olstorps Motionscentrum, beläget i Ljungbro (ca 1,5 mil norr om Linköping). [Länk till karta.](#)

Vägbeskrivning från E4-avfart vid IKEA och Tornby köpcentrum i Linköping:

Ta avfart och följ skyltar mot Bergs slussar. Åk igenom Berg (över Göta kanal) och sväng vänster mot Hällestad vid Heda ridklubb. Fortsätt vägen och sväng höger vid skylt för Olstorp.

## Nummerlappar:

kan hämtas:

Klass 1	2 km	Från klockan 08:30.
Klass 2	5 km	Från klockan 08:30
Klass 3	7,5 km	Från klockan 08:30
Klass 4, 5	15	Från klockan 10:45
Klass 4 och 5 slås ihop till en klass		

## Starttid: Klockan 10:00.

Klass 1 2 km 1 varv på 2 km bana

## Starttid: Klockan 10:05.

Klass 2 5 km 1 varv på 5 km bana

## Starttid: Klockan 10:10.

Klass 3 7,5 km 1 varv på 7,5 km bana

## Starttid: Klockan 12:00:

Klass 4 15 km 2 varv på 7,5 km bana

## Tidtagning:

Manuell tidtagning med SSF Timing.

För att underlätta vid tidtagning, nummerlapp placeras tydligt på bröstet/magen

## Tävlingsbana:

### 2 km:

Banan använder del av elljusspåret och avslutande ca 1,5 km av 5 km och 7,5 km banan. Lättsprungen första 500m och sista 500m för att under mittdelen få ta sig an en kuperad del. Underlag: Start och avslut på flis på elljusspår och mittparti med grus.

### 5 km:

Olstorps välkända mycket kuperade 5 km bana med fem tunga stigningar och ett antal mindre där emellan.

Underlag: Mestadels grus men med start och avslut på flis på elljusspår.

### 15km och 7,5km:

En kuperad varvbana på 7,5 km löps ett eller två varv. Underlaget gräs, flis på elljusspår, grusväg samt breda och smala stigar med passager/varvningar vid målområdet.

Vid förgreningar kommer det sitta avspärningsband samt för 2 km banan kommer funktionär finnas ute på banan.

## Vätska:

Ingen vätska under banan erbjuds.

Löpare ansvarar för egen vätska i eget medhavt vätskesystem eller flaska under lopp.

Vid målgång finns upphälld dryck i mugg att ta.

**Brutet lopp:**

Löpare som bryter loppet skall meddela målpersonal vid speciell fålla för brutet lopp bakom målhuset.

**”OBS. Passera inte mållinjen. OBS”**

**Efteranmälan:**

Ingen möjlighet till efteranmälan.

**Omklädning:**

Ingen möjlighet till dusch och omklädning i Olstorp allt för att följa de regler som gäller för Covid-19.

**Toaletter:**

I anslutning till målområdet.

Tänk på handhygien och tvätta händer samt använd handsprit som finns i anslutning till toaletterna.

**Priser:**

Medalj till samtliga fullföljande.

Ett antal utlottade priser/klass.

Finns att hämta i anslutning till målområdet

**Kiosk och servering:**

Servering med enklare fika finns i Olstorp.

Hjälp oss att slippa kontanthantering och betala gärna med [Swish](#).

Trevliga grönområden finns för medhavd mat.

**Sjukvård:**

Ingen sjukvård men sjukvårdskunnig personal finns i arrangörsstaben..

**Covid-19:**

Vi följer polisens och myndigheternas krav kring Covid-19.

Max 50 personer får vistas i området samtidigt och därför ber vi er att bara ni som är tvungna att följa med gör det.

Tänk på handhygien och att hålla avstånd.

Vid minsta känning av sjukdom, **stanna hemma**.

**Övrigt:**

Allt deltagande sker på egen risk. Egen försäkring gäller. Ingen återbetalning av erlagd anmälningsavgift.

**Upplysningar:**

Vid frågor, kontakta tävlingsledare:

Mail: [perthellsen@gmail.com](mailto:perthellsen@gmail.com)

Tel: 0734180581

***Lycka till i Olstorpsskogarna och håll avstånd.***