

PM Terräng-DM - Lördag 14 oktober 2017

Tävlingsarena är Vrinneviskogen, Norrköping.

Samling , start och mål vid Tjalvegården, adress Sprängstengatan.

Parkering kan ske på markerade platser ända framme vid Tjalvegården, men vi hänvisar till den större parkeringen vid företagscentret på gatan upp mot Tjalvegården.

Starttid för P/F13 över 2000m är kl. 10.30.

Övriga klasser har gemensam start kl. 11.00, alltså för alla distanserna, 4000m 8000m och 12 000m.

Nummerlapp hämtas vid Tjalvegården, senast 45 min före er start, och räknas som avprickning.

Efteranmälan är möjlig, mot dubbel avgift, senast 45 min före starttiden.

Nummerlapp med löst fastsatt namnbricka måste sättas på bröstet, och bäras synligt vid målgång.

Banan är från start till mål ganska nära 2000m, och går till största del på skogs-elljusspår, men kort sträcka även på gräs eller grus.

Varvningsbanan är knappt 2000m, så den effektiva löpsträckan på de längre distanserna blir cirka 3900m, 7700m samt 11500m.

Vid målgång håller man höger in i målfälla, vid varvning håller man vänster. Funktionär och skyltar visar också vägen.

Vatten ges efter målgång. Vätska (självservering) med vatten vid varvning för de längre banorna.

Banan är snitslad och bitvis avspärrad med röd-vit-snitsel, och med skyltar eller kritmarkering där banan svänger/passerar andra stigar. Vi har också flaggvakter/vägvisare vid vissa ställen utmed banan.

Vrinnevi är ett populärt strövområde, och ni delar banan och utrymmet med andra som vistas i skogen, även om vi försöker att styra undan och informera innan start.

I herrseniorklass på 4000m tävlar också P15-19 om DM-titeln.

I damseniorklass på 4000m tävlar också F15-19 samt D-Vet om DM-titeln.

Övriga klasser är åldersbundna.

DM-medaljer till topp-3 i varje klass.

Prisutdelning sker i målområdet efter avslutad målgång för klassen. Speaker meddelar prel. tider.

Omklädning med dusch och bastu finns i Tjalvegården. Obs. Ta själv hand om värdeföremål

Lättare **servering** finns också det vid Tjalvegården. Kaffe, juice, bullar, varmkorv.

Frågor till : Krister Hultberg, Tjalve. friidrott@tjalve.nu tel. 076-8313459

Välkomna till Vrinnevi och årets terräng-DM.