

PM Herrestad-fjäll-maraton

Lördagen den 22 april 2023



Klasser 42 km start 10.
23 km start 12.45.
14 km start 12.55.
7 km start 12.55.

Allt deltagande sker på egen risk.

Sekretariat Öppnar 8.30. Hämta startkuvert med: nummerlapp och tidtagningschip

Efteranmälan .1 mån av plats mot förhöjd avgift (+100kr).

Information Tävlingsens hemsida: <https://www.herrestadsfjallmaraton.se/>

Tävlingscenter (TC): Uddevalla OK:s klubbstuga/Bulid (Bulid 120 på Google maps). Vägvisning med **och parkering** röd vita orienteringsskärmar från **Ramneröds skola** och kör ytterligare c:a 1 km. Parkera på anvisad plats: antingen på grusväg eller på bussgatan (höger sida). C:a 1-10 min promenad till TC.

Ombyte Kom gärna ombytt. Väskförvaring under tak finns. Efter målgång finns möjlighet för dusch. Toaletter finns vid TC.

Tidtagning Med **Arena time**. "Inget chip ingen tid". Borttappat chip ersätts med 800 kr.

Markeringar Banan är markerad med röd vita snitslar och med ledmarkeringar. Tidtagningsstationer är bemannade.

Regler Att i avsikt att gena välja en annan väg än den utmärkta medför diskning. Deltagarna ansvarar för att ta rätt väg.

Vätska/energi 4 st/varv för 24/42 km-banan, 1 st/varv för 7/14 km-banan. Vatten, Umara sportdryck, energi-bars.

Prisutdelning Priser till de tre främsta i 42km, 24km, 14km och 7km, (dam/herr). Prisutdelning när respektive klass är avgjord. Alla får medalj.

Försäljning Café med kaffe, fika och godis

Tävlingsledare: Fredrik Olsson, 0702 830 117.