

# PM UDDEVALLA X-trail 31 okt 2020

---



## OBS! ÄNDRADE STARTTIDER SE NED

**Tävlingscenter** Uddevalla OK:s klubbstuga, Bulid. Vägvisning från Ramnerödsskolan.

**Parkering** På anvisad plats vid TC.

**Omklädning** Ingen dusch eller omklädning inomhus.

**Startkuvert:** Innehåller: Nummerlapp, karta och tidtagningsenhet. Fås vid TC.  
Hämtas vid TC från kl 9.00 för 9 km och 12.00 för 14 km.

**Tidtagning** Med chip av Arena Time. Tiden startar när du passerar startlinjen

**Start** Vid mål/klubbstugan.

Enligt rådande omständigheter och rekommendationer så måste vi göra följande förändring för att kunna genomföra loppet.

Vi kommer köra enligt konceptet "kom, spring, lämna tävlingen".  
Detta innebär att vi kommer att ha FRI STARTTID i respektive klass inom intervallet.

Efter att du hämtat ut startkuvertet skall du så snart som möjligt starta och ge dig ut i skogen.

**Ingen gemensam samling eller gemensam start.**

Efter genomfört lopp försöker du lämna TC så snart som möjligt.

STARTTIDER

**9 km**

**Start mellan 09.30-10.00**

**14 km**

**Start mellan 12.30-13.00**

**Överdrag** Kan placeras inomhus, packa t.ex. torra skor och en överdragsjacka i en påse.

**Toaletter** Vid TC, i omklädningsrummen

**Markeringar** Banan är markerad med blå-gula snitslar!

**Regler:** Den snitslade banan måste följas. Följ funktionärers anvisningar. Att i avsikt att gena välja en annan väg än den utmärkta medför diskning. Ingen maxtid. Meddela funktionär om du bryter.

**Vätska** 1 st för korta banan och 2 st för långa banan. Blåbärssoppa serveras vid målet.

**Prisutdelning** Pris kommer att skickas i efterhand till de som kommer 1,2 eller 3;a i resp klass.

**Corona** Tänk på handhygien före under och efter loppet. Använd handsprit.  
Undvik trängsel vid starten – tiden startar när chipet passerar startlinjen.  
Tänk på att hålla avstånd under loppet.  
Kom "i lagom" god tid, och stanna inte onödigt länge vid målet.

Tävlingsledare: Fredrik Olsson, 0702 830 117

**VI ÖNSKAR ALLA EN TREVLIG DAG PÅ HERRESTADSFJÄLLET! /UDDEVALLA OK**