

PM för 32:a Orsakajt'n och 1:a Orsabajt'n

NUMMERLAPPAR.

Hämtas vid Statoil i Orsa torsdag 24/6 kl 16-20. Tävlingsdagen finns de på respektive startplats. Löpare fäster nummerlapp på bröstet. Mountainbikeåkare fäster nummerlapp på ryggen och nummerlapp på styret.

EFTERANMÄLAN.

STATOIL Orsa 24/6 16-20 eller tävlingsdagen vid respektive startplats **fram till en timme före** start mot 50 % påslag på ordinarie startavgift. För 800 m skall efteranmälan göras 30 min före start vid Lillåvallen. (målet)

TRANSPORTER. (endast löpare)

Bussar till startplatser går från Lillåvallen: Till 25 km kl 8.30 och till 15 km kl 9:45. Kostnad 40 kr. Överdrag och väskor fraktas av arrangören från start till mål
OBS! Skjuts från mål till startplatsen efter tävlingen ordnas ej av arrangören.

START.

800 m:	Tekniska Kontoret
09:30	Pojkar födda 00 – 03
09:35	Flickor födda 00 – 03
09:40	Pojkar födda 04-10
09:45	Flickor födda 04-10
2,5 km:	Vattenverket, Boggas (nedanför Orsaskolan)
10.00	Pojkar födda 96 – 99
10.05	Flickor födda 96 – 99
6 km:	Jordägargaraget, Heden
10.00	Tävling: Ungdomar födda 92-95
10.05	Motion: Herrar och Damer
15 km:	Orsa Flygplats (Tallhed)
10.30	Mountainbike
11.15	Tävling och Motion, Herrar och Damer
25 km:	Torsmobron, Skattungbyn
10.00	Mountainbike
10.10	Tävling och Motion, Herrar och Damer

TIDTAGNING.

Elektronisk tidtagning. OBS. Ingen tidtagning (enligt Riksidrottsförbundets rekommendationer) för barnen som springer 800 m.

BANAN.

Banan följer Oreälvens dalgång på Skogsvägar och stigar.

BANMARKERING.

Röd/vit snitsel, röd/vita plattor samt pilar. Avståndsmarkering varje km.

VÄTSKA.

Sportdryck i början och vatten i slutet av borden vid följande km kvar till mål: 20, 15, 12, 9, 7, 5, 2 km.

MÅL.

Orsa IF:s idrottsplats Lillåvallen.

DUSCH.

Damer under läktaren Lillåvallen.

Herrar i omklädningsrum vid nedre fotbollsplanen.

SJUKVÅRD.

Sjukvårdspersonal finns vid mål samt enklare förbandsmaterial och telefoner vid vätskekontrollerna

RESULTAT

Komplett resultatlista finns på www.orsask.se Finns även att köpa vid målet.

PRISER

Kajt'n plakett till alla fullföljande löpare och cyklister. Priser delas ut i tävlingsklasserna.

I motionsklasserna sker utlottning av priser. Enligt Riksidrottsförbundets normer ingen tidtagning/prisutdelning för ålder 0–10 år.

OBS! Meddela om ni är berättigad till 10, 20 eller 30-årsmedalj vid målgång.

ÖVRIGT.

- ✓ Deltagande sker på egen risk.
- ✓ Var försiktig vid väg- och järnvägs korsning.
- ✓ Var vänner utmed banan.
- ✓ Släpp fram snabbare medtävlare.
- ✓ Visa hänsyn mot dem som tar det lite lugnare.
- ✓ Anmäl till informationen vid Lillåvallen när du brutit.

LYCKA TILL!

ORSA IF Rodd / ORSA SK