

# PM för deltagarna i Norasjön Runt



**Banan:** Norasjön Runt är en officiell halvmaran, kontrollmätt 2007 av förbundsmätare Bertil Sundin. Starten sker på Rådstugugatan, väster om torget. Ledar-MC, skyltar, snitslar och vägvakter visar dig vägen runt sjön. Målet är på torget bredvid torgbrunnen.

Då vägarna inte är avstängda måste Du vara uppmärksam på andra trafikanter samt följa vägvakternas anvisningar!

**VSM – DM - VDM:** Tävlingen gäller som veteran-SM samt DM och VDM för Närke.

**Närkes långloppscup:** Norasjön Runt ingår i Närkes långloppscup.  
(Gäller i tävlingsklasserna för löpare som tillhör någon av föreningarna i distriktet).

**Vätska:** Vätskekontroller finns vid 5,2 – 10,8 – 16 och 18 kilometer. Där serveras sportdryck samt vatten. (Självserving). Svampar samt enklare sjukvård erbjuds på respektive vätskekontroll. Egen vätska lämnas på torget i uppmärka plastbackar **senast kl.13:30** och transporteras till kontrollerna av IFK Nora.

**Tider:** Starten sker **kl.14.00** på Rådstugugatan, väster om torget.

**Efter målgång:** Du belönas med en **numrerad påse** som innehåller medalj, banan, kexchoklad samt återhämtningsdryck.

**Priser:** Totalsegrarna erhåller 1000:- i presentkort hos ICA. Priser till de 3 snabbaste löparna i varje åldersklass, bestående av presentkort hos ICA i valörerna 400-300-200:-  
Prisutdelningen sker vid torget i anslutning till målet med början klockan 17.00. Möt upp mangrant – det blir festligare för alla ju fler som applåderar!  
I motionsklassen lottas priserna ut och fås direkt efter målgång. Missa inte att se efter om du vunnit!

**Extra utlottning: Den numrerade påsen är din lott vid den extra utlottningen.**

**Efter avslutad prisutdelning sker dragning på 10 x 1000:- i presentkort hos ICA.**

För att erhålla eventuellt pris **MÅSTE** din påse / lott finnas på torget vid dragningen.  
Kan du inte närvara, skicka påsen / lotten med en kompis.

**Banrekord:** Nytt banrekord premieras med 2500:-

Nu gällande rekord är för män 1.06,34 och för kvinnor 1.18,05.

**Servering:** På torget finns vår servering. Där kan du köpa kaffe, smörgås, kaka, korv och dricka.

**Toaletter:** Avgiftsfria offentliga toaletter finns bredvid Stadshotellet, väster om torget.

**Övrigt:** Följebil med viss sjukvård finns tillgänglig och kan nås på telefon av funktionärerna vid kontrollerna. Även vid målet finns sjukvårdspersonal.

**Om du tvingas bryta loppet måste du anmäla detta till funktionärerna vid målet!**

Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler gäller i övrigt. Resultatlista samt bilder hittar Du på vår hemsida.

**Till sist önskar IFK Nora alla löpare LYCKA TILL !**

Norasjön runt  
Banprofil

