

PM för deltagarna i Norasjön Runt



Banan: Norasjön Runt är en officiell halvmaran, kontrollmätt 2022-09-04 av förbundsbanmätare Bertil Sundin. Ledar-MC, skyltar, snitslar och vägvakter visar dig vägen runt sjön. Målet är på torget bredvid torgbrunnen. Merparten av vägarna är inte avstängda så du måste vara uppmärksam på andra trafikanter samt följa vägvakternas anvisningar!

OBS! Pacing är inte tillåtet i någon form och av trafiksäkerhetsskäl är det inte tillåtet att cykla bredvid löparna.

Omklädning: Sker i idrottshuset bredvid Karlsängskolan, cirka 300 meter sydväst om torget.

Närkes långloppscup: Norasjön Runt ingår i Närkes långloppscup.

(Gäller i tävlingsklasserna för löpare som tillhör någon av föreningarna i distriktet Södra Svealand.)

Vätska: Kontroller finns vid 5,2 – 10,8 – 16 och 18km. Där serveras Umaras sportdryck med citronsmak samt vatten. (Självserving). Svampar samt enklare sjukvård erbjuds på respektive kontroll. 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, i höjd med stadshotellet, väster om torget.

OBS! Ny startplats och ny bansträckning den första kilometern som löps på "bussgatan".

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: Banrekord premieras med 2500:- 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.

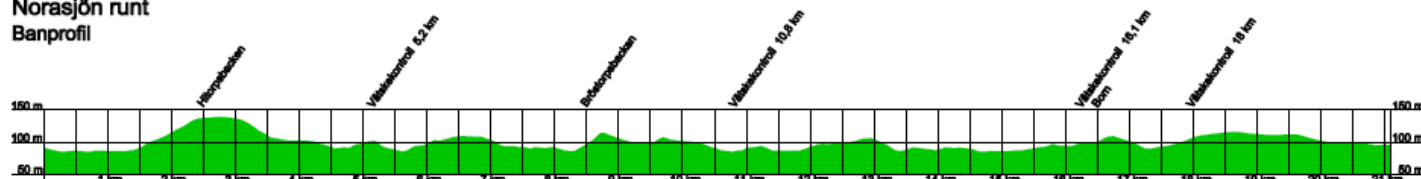
Övrigt: Följebil med viss sjukvård finns tillgänglig och kan nås på telefon av funktionärerna vid kontrollerna. Även vid målet finns sjukvårdspersonal. En cyklist följer sista löparen.

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



www.ifknora.com



**NORA
KOMMUN**