



PM Nora Marathon 2022.

Helmarathon gäller som DM / VDM för Södra Svealand – Närke, Södermanland, Värmland samt Västmanland. Sträckan ingår också i Närkes långloppscup.

Banan: Start och mål, Norvalla IP. Varvet mäter 10,549 km. och är kontrollmätt 2015 av förbundsbanmätare Bertil Sundin.

Beroende på vilken distans du anmält dig till springer du alltså ett, två eller fyra varv på banan. Vi har valt att sätta ut skyltar för kilometerna 1-10. Du påbörjar alltså en ny kvartsmara varje gång du passerar start/mållinjen. Skyltarna kan dock i vissa lägen sitta 10-20 m. från sin rätta plats p.g.a. svårigheter att fästa dem. Dessutom finns pilar, snitslar och vägvakter där så behövs. (Några av vägvakterna finns bara på första varvet).

Banan går genom Gyttorps centrum, där även vätskekontrollen finns efter 6,6 km. Sedan bär det vidare på cykelvägar fram till Åsbosjön och som avslutning kämpar vi oss upp för Knutsbergsbacken för att nå mål alternativt varvning, och naturligtvis vätskekontroll, vid Norvalla IP. Vid kontrollerna serveras Maxim sportdryck, vatten, cola, banan, saltgurka samt bars eller gel. Där finns också viss sjukvård.

En enklare kontroll finns efter 3 km. på varv 2, 3 och 4.

Klasser: På helmarathondistansen finns tävlings- samt motionsklass för män resp. kvinnor. För halv- och kvartsmarathon är det motionsklasser som gäller.

Viktigt: Om du tvingas bryta loppet eller andra problem skulle uppstå, ta dig till närmaste funktionär eller ring 070-633 75 08 om du har en telefon med dig, så ser vi till att du blir hämtad av en bil.

Vissa delar löps på trafikerade vägar, kanske med besvärligt vinterväglag.

**Iaktta stor försiktighet när Du löper på samt korsar länsvägen före Gyttorps samhälle!
Följ vägvakternas anvisningar!**

Allt deltagande sker på egen risk!

Prisutdelning: Ett antal priser lottas ut och fås direkt vid målgång.

DM-plaketterna delas ut klassvis vartefter löparna kommer i mål.

Samtliga som fullföljer marathonsträckan erhåller en medalj.

Resultat: Resultatlista publiceras på hemsidan www.ifknora.com efter tävlingen.

Lycka till!

Ulf Carlson
Tävlingsledare
IFK Nora