



PM UTMANINGEN 5/7 2019



- Föranmälan via formulär på hemsidan senast 1 juli. Max. 150 deltagare.
- Anmälningavgiften är 200:- Deltagare ska vara född år 2004 eller tidigare för att få starta.
- Ev. kvarvarande platser säljs på torget kl.17:00-18:00 på tävlingsdagen. Avgift 250:-
- Förberedelser: Skor, tröja, handduk etc. läggs på asfaltsplanen vid målet för simningen eller vid cykeln. Cykeln hängs upp, läggs eller ställs på gräsytan närmast järnvägen. Se skissen!
- Samling vid speakern på torget kl.18.15 för genomgång. Därefter gemensam promenad till startplatsen. Starttid kl.18:30.
- Startplatsen är i slutet av Storgatubacken. Simma ut i vattnet och starta bakom en avspärning eller stå på stranden och hoppa på **efter att starten gått**.
- Efter simningen: Ta ev. på dig tröja, skor / cykelskor vid anvisad plats, spring uppför grässlätten och längs avspärningen på Järnvägsgatan. Runda sista konen, ta cykeln och led den på trottoaren fram till den målade linjen. Se skissen! Hjälms är obligatoriskt!
- Nummerlappen ska bäras väl synlig på bröstet alternativt lårets framsida.
- Ledar-MC inväntar cyklisterna efter ca. 1km. (vid cykelvägens slut). OBS! Den stannar sedan vid Circle K medan deltagarna fortsätter upp till torget. OBS!
- **Vägarna är inte avstängda! Iaktta försiktighet och följ trafikreglerna!**
OBS! Stoppliket före utfart på Länsväg 244 vilket innebär stillastående och fotisättning!
Var extra vaksam vid in- och utfarten till ICA-affären samt i rondellen vid St1!
- Vid ev. problem under cykelmomentet, invänta följbilen sist i fältet!
- Växling från cykel till löpning sker på torget. Stanna cykeln före stopplinjen och led den till markerad plats till höger om Storgatan. Se skissen!
- Ev. skobyte sker på anvisad plats.
- Löpsträckan: Följ markerad väg ut på Kungsgatan och sedan norrut fram till Trängbo camping, därefter Strandpromenaden tillbaka. Spring upp till torget via Borgmästargatan. Runda sedan torget. Mållinjen är i anslutning till torgbrunnen.
- Kom ihåg att Utmaningen i första hand ska ses som ett lustfyllt sommararrangemang där deltagandet är viktigare än resultatet.
- Pris fås direkt vid målgång. De tre främsta hyllas lite extra när alla kommit i mål.
- Allt deltagande sker på egen risk.
- Duschmöjligheter finns i idrottshuset bortom Karlsängskolan.
- Resultat samt bilder publiceras på vår hemsida: www.ifknora.com



Kartskiss finns på andra sidan!





PM UTMANINGEN 5/7 2019



#Swim4Nick –

Via badmössan hedrar vi minnet av Nicholas Dworet!

