



PM UTMANINGEN 8/7 2022



- Anmälan görs via mail till utmaningen@ifknora.com Max. antal deltagare är 150.
- Anmälningsavgiften är 200:- till och med söndag 3 juli.
Därefter kan anmälan ske till förhöjd avgift, 250:-, till och med torsdag 7 juli kl.18:00.
OBS! Ingen efteranmälan kan göras på tävlingsdagen! OBS!
- 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 avspärrning eller stå på stranden och hoppa i **efter att starten gått**.
- Efter simningen: Ta ev. på dig tröja, skor/cykelskor vid anvisad plats, spring uppför gräsälånten och längs avspärrningen på Järnvägsgatan. Runda sista konen, ta cykeln och led den på trottoaren fram till den målade linjen. Se skissen! Hjålm är obligatoriskt!
- Nummerlappen ska bäras väl synlig på bröstet alternativt lårets framsida.
- Ledar-MC invåntar cyklisterna efter ca. 1km. (vid cykelvägens slut).
OBS! Den stannar sedan vid Circle K medan deltagarna fortsåtter upp till torget. OBS!
- **Vågarå är inte avstångda! laktta försiktighet och följ trafikreglerå!**
OBS! Stopplikå före utfart på Lånsvåg 244 vilket innebår stillastående och fotisåttning!
Var extra vaksam vid rondellerna vid ICA-affåren samt vid St1!
- Vid ev. problem under cykelmomentet, invånta följebilen sist i fåltet!
- Våxling 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.
- Löpstråckan: Följ markerad våg ut på Kungsgatan och sedan norrut fram till Trångbo camping, dårefter Strandpromenaden tillbaka. Spring upp till torget via Borgmåstargatan. Runda sedan torget. Mållinjen år i anslutning till torgbrunnen.
- Kom ihåg att Utmaningen i första hand ska ses som ett lustfyllt sommararrangemång där deltagandet år viktigare ån resultatet.
- Pris fås direkt vid målgång. De tre fråmsta hyllas lite extra når alla kommit i mål.
- Allt deltagande sker på egen risk.
- Duschmåligheter finns i idrottshuset bortom Karlsångskolan.
- Resultat samt bilder publiceras på vår hemsida: www.ifknora.com

Kartskiss finns på andra sidan!





PM UTMANINGEN 8/7 2022

