

OK Kroppefjäll

Tävlingsledare: Lars-Åke Joelsson

Hemsida <http://www.karolinerjoggen.se>

E-post info@karolinerjoggen.se

Tävlings PM Karolinerjoggen 2012-06-06

Efteranmälan:

Kan göras på plats senast 1 timma innan start.

Nummerlappar:

Hämtas vid startplatsen senast 30 min före start.

Vägbeskrivning:

Följ skyltning från avfart till Dals Rostock från väg 166, och sedan till OK Kroppefjälls klubbstuga.

Parkering:

Parkering hänvisas till OK Stugan och Kroppefjälls Hotell, följ skyltning.

Vätskekontroll:

Vätskekontroller finns vid 3 km, 5 km, 9 km, 11 km och mål.
Vatten och Enervit sportdryck serveras.

Klasser:

Start 10:00 Minijoggen 1 km – 1 varv på 1000 meters slinga

Start 11:00 Karolinerjoggen 4,5 km – 1 varv 4,5 km slinga

Start 11:00 Karolinerjoggen 14 km – 1 varv 4,5 km slinga + 1 varv på 9,5 km slinga

Start 11:00 Karolinerjoggen special – 1 varv på 2 km slinga

Omklädning:

Omklädning/dusch för herrar är utomhus vid OK Stugan.

Omklädning/dusch för damer är i OK Stugan.

Toaletter:

Herrar använder "bajamajor" som finns utanför OK Stugan.

Damer använder toaletterna i omklädningsrummen i OK Stugan.

Priser:

Alla fullföljande i barnjoggen 1 km får medalj.

Priser till de 3 första i H21 resp D21, och prisutdelningen är ca kl 12.45 vid målområdet.

Sjukvård:

Finns vid målet och vid vätskekontrollen 9 km.

Cafeteria:

Enklare servering med kaffe, saft, dricka och tilltugg samt hamburgare till lågt pris finns vid start/mål-området.

Övrigt:

Fullföljande deltagare i alla klasser får mat på Kroppefjälls Hotell. Maten serveras mellan kl 11.30 – 15.00. Varje deltagare tar med sig sin nummerlapp och lämnar den på hotellet, då man samtidigt blir avprickad.

Fotografer kommer att finnas runt banorna som tar kort, som sedan publiceras på hemsidan www.karolinerjoggen.se.