

PM för deltagarna i Norasjön Runt



Banan: Norasjön Runt är en officiell halvmaran, kontrollmätt 2007 av förbundsmätare Bertil Sundin. Starten sker på Rådstugugatan, väster om torget. Ledar-MC, skyltar, snitslar och vägvakter visar dig vägen runt sjön. Målet är på torget bredvid torgbrunnen.

Då vägarna inte är avstängda måste Du vara uppmärksam på andra trafikanter samt följa vägvakternas anvisningar!

DM: Tävlingen gäller som Veteran-DM för Närke.

Löpex Sports långloppscup: Norasjön Runt ingår i Löpex Sports långloppscup. (Gäller i tävlingsklasserna för löpare som tillhör någon av föreningarna i distriktet).

Bergslagsklassikern: Norasjön Runt är en deltävling i Bergslagsklassikern. (www.bergslagen.se)

Vätska: Vätskekontroller finns vid 5,2 – 10,8 – 16 och 18 kilometer. Där serveras Maxim sportdryck samt vatten. (Självserving). Svampar samt enklare sjukvård erbjuds på respektive vätskekontroll.

Tider: Starten sker **kl.14.00** på Rådstugugatan, väster om torget.

Efter målgång: Du belönas med en **numrerad påse** som innehåller medalj, banan, kexchoklad samt återhämtningsdryck.

Massage: Sandra Almer Carlson från Almsam Health & Performance erbjuder gratis massage efter loppet.

Priser: Totalsegrarna erhåller 1000:- i presentkort hos ICA. Priser till de 3 snabbaste löparna i varje åldersklass, bestående av presentkort hos Löpex Sport 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 alla priser ut och fås direkt vid 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 ev. pris **MÅSTE** din påse / lott finnas på torget vid dragningen.

Kan du inte närvara, skicka påsen / lotten med en kompis.

Banrekord: Nytt banrekord premieras med 2500:-

Nu 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.

Övrigt: Maximitiden är generösa 3 timmar. Därefter tas löpare upp av följebilen som går sist i fältet.

Om du tvingas bryta loppet måste du anmäla detta till funktionärerna vid målet!

Vid målet finns viss sjukvård. Allt deltagande sker på egen risk. 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

