

PM för deltagare i Bromölla Marathon 1 november 2009

| | |
|------------------------|---|
| Välkommen | Ryssbergets IK hälsar Dig välkommen till 2009 års Bromölla Marathon (det 33:e i ordningen) som ingår i Skånes VeteranCup. |
| Start & Mål | Dalaskolan i Bromölla enligt bifogad karta och anvisningar vid nummerlappsutdelningen. |
| Starttider | HelMarathon kl. 11.00 HalvMarathon kl. 11.15 10 km kl. 11.30 |
| Startkuvert | Varje deltagare bör senast 30 min före start hämta sitt startkuvert. vid Dalaskolan. I startkuvertet finns nummerlapp, PM och reklam. |
| Omklädning | Idrottshallen vid Dalaskolan i Bromölla. |
| Värdeinlämning | Markerat med info/värdeinlämning i anslutning till serveringen. |
| Nummerlappar | Alla tävlingsdeltagare skall bära nummerlapp fram till . |
| Banan | Fyrvarvsbana med ringa höjdskillnader. Halvmara 2 varv, 10 km ett varv. |
| Banmarkering | Banan märkes vid korsningar med vita pilar eller streck, i övrigt står det funktionärer och visar vägen. Gång- och cykelbanor skall användas, där sådana finns i bansträckningen. Följ anvisningar från polis och funktionärer (röd/gula reflexvästar) samt banmarkering. Banan består av fyra varv. Varje kilometer utmärkes med skylt. Krypkörning bredvid deltagare är förbjudet. |
| Vätskedepå | Avprickning av deltagarna kommer att ske längs med banan. Sportdryck och vatten ca var 3:e kilometer (sportdryck först, vatten vid andra bordet). Vid 35 och 38 kilometer även kaffe, cola och banan. Ev personlig vätska lämnas till "Värdeinlämning" väl märkt med namn och uppgift om vid vilken km (vätskekontroll) som flaskan skall stå vid, senast kl. 09.30. Tävlingsdeltagare får endast motta vätska vid arrangörens officiella vätskedepåer. Först finns personlig dryck därefter sportdryck och sedan vatten. |
| Brutet lopp | Anmäls till funktionärer vid mål eller vätskekontroll. Transport ordnas då tillbaka till start/målområdet av arrangören. |
| Resultat | Anslås vid omklädningen, samt på vår hemsida: www.ryssbergetsik.se Resultatlista skickas till deltagande klubbar samt till de deltagare som uppgivit e-mailadresser vid nummerlappsutdelningen. |
| Prisutdelning | I alla klasser delas det ut placeringspriser och övriga priser lottas ut. Medaljer till alla fullföljande i Helmarathon. Vandringspris till bästa lag med tre deltagare på Helmarathon. För att erhålla vandringspriset för alltid fordras 5 in-teckningar. Prisutdelning ca 14.00 för Halvmarathon/10 km och ca 16.00 för Helmarathon. |
| Sjukvård | Finns kvalificerad personal med bas vid start/målområdet. |
| Massage | Vid mål/varvning erbjuds massage av legitimerad massageterapeut. |
| Försäljning | Av grillad korv samt läsk. Alla deltagare bjuds på fika. |

Broderade tygmärken, Bromölla Marathon, pris..... **30:-**

| | | | |
|---------------|----------------|-------------------|----------------|
| Övrigt | Tävlingsledare | Otto Larsson | 070-597 56 19 |
| | Tävlingscentra | Mats Lindblad | 070-587 67 11 |
| | Start/Mål chef | Lennart Olsson | |
| | Banchef | Ola Persson | 070-519 15 38 |
| | Sekretariat | Göran Westesson | 073- 438 68 47 |
| | INFO/ärdeinl. | Camilla Hellström | 070-574 26 48 |
| | Prisutdelning | Stefan Brandt | 044-309 34 62 |

Banan är kontrollmätt av förbundsmätare Per Månsson

Tävlingen arrangeras enligt Svenska Friidrotts förbundets regler för långlopp. Deltagandet sker på egen risk och arrangören fritar sig från ansvar för uppkommen skada under loppet.

Lycka till med loppet önskar **RYSSBERGETS IK**