

Start PM Mullsjö x-trail ½maraton 2019

Start: Lördag 31 augusti 15:00 vid MSOK-stugan Mullsjö.

Nummerlappar: Hämtas i MSOK-stugan från kl. 13:00. Startlista på föranmälda löpare finns på hemsidan under "anmälda löpare" från 20:00 fredagen den 30 augusti. Efteranmälan senast en timme före start till förhöjd avgift 350:-

Omklädning/dusch: MSOK-stugan

Tidtagning: Nyttatime, med chip i nummerlappen.

Banan: Start och målgång vid MSOK-stugan. Banan är markerad med permanenta vita triangler med grön tip som visar riktning, samt röd-vita plastband vid förgreningar och korsningar, samt med svarta pilar på inplastad vit a4 och sprejmålade pilar på marken. Lyft kontinuerligt blicken och sökt nästa vita triangel och andra banangivelser.

Vid vägövergångar finns flaggvakter för trafiken, men egen uppsikt gäller.

OBS! Ta det försiktigt vid trappor, broar, spänger och branta och trånga passager. Visa hänsyn till din medlöpare. Det finns gott om partier där det är lätt att passera för den som har krafter kvar.

Vätska: Enervit sportdryck och vatten serveras vid ca. 5, 10, 14, 18 och mål. Vid 18 även bananer.

Val av skor: Banan kräver inga särskilda terrängskor. Trailskor kan vara att föredra under stora delar av loppet om valet står mellan olika skor, annars gäller det föregående.

Eventuellt brutet lopp: Meddela personal vid vätskekontroll (skjuts tillbaka till MSOK-stugan kan ordnas) eller till ansvariga vid målområdet.

Priser och prisutdelning: Samtliga fullföljande får vid målgång en påse med godis från Ryfors konfektyr.

De sex första i klasserna M och K erhåller pris, de tre första i klasserna M50, K50.

OBS! omedelbar prisutdelning, så snart pristagare i respektive klass gått i mål.

Resultat: På hemsidan (www.xtrail.se) finns länk till resultatsida där resultaten kommer in allteftersom löpare går i mål.

Första hjälpen: Läkare finns på plats under loppet. Hjälp varandra under loppet om olycka inträffar och meddela vid nästa station om någon blivit skadad/sjuk. Vid varje vätskestation finns förstahjälpen väska. Numret till ansvarig för första hjälpen: Calle Nyholm 073-0670868

Hälsa: Delta endast om du är helt frisk på tävlingsdagen.

Servering: Serveringen är öppen från ca. 14:00 i MSOK-stugan (Kaffe, dricka, korv, godsaker)

Övrigt: Allt deltagande sker på egen risk. Mullsjö x-trail ½marathon förbehåller sig rätten att publicera eventuella bilder som tas under loppet på hemsidan.

Information på tävlingsdagen: Tävlingsledare Kjell Danfors 0730-703520, eller banansvarig Mikael Johannesson 0760-666817. Övrig information på hemsidan www.xtrail.se

Mullsjö SOK önskar alla en fin löpupplevelse!