



PM för Kjula IF:s Talltrailen söndagen den 10 november 2019



- Samling** Samling Tallstugan, Kjula IF:s klubbstuga.
Avfart från E20 vid trafikplats Kjula (avfart 134) därifrån 1 km mot Kjula.
Följ sedan skyltar mot Tallstugan.
GPS-koordinater Longitud 16,6725 Latitud 59,368.
- Parkering** På anvisade platser i anslutning till Tallstugan.
- Start och Mål** Start och mål vid Tallstugan.
Långa banan 14 km: Start kl. 10.00.
Korta banan 8 km: Start kl. 10.10.
- Tidtagning** SportIdent elektroniskt stämplingssystem används.
Utdelning av SI-pinne vid Tallstugan, hämtas senast kl. 9.30.
Ej återlämnad SI-pinne debiteras med 600 kr.
För löpare med egen SI-pinne skall nollning göras innan start.
- Banan** Är markerad med röd-vit snitsel.
Banan består av en blandning av stigar, motionsspår, mosslöpning samt delvis obanat.
Till stor del lättlöpt, en del partier med teknisk löpning förekommer.
Efter en gemensam del på 3 km delar sig banorna åt, korta banan tar av till höger och långa banan fortsätter rakt fram.
Under sista delen av banan finns det skyltar som visar hur långt det är kvar till målet.
**OBS: Tänk på att det är fruset och att det finns is på många ställen. Ta det försiktigt genom mossen på långa banan där det finns is men som inte håller att springa på överallt.
Det är även halt vid passage över grusvägar.**
- Vätska** Vätska finns för långa banan efter ca 4,4 km, 6,7 km samt 10 km.
För korta banan efter ca 4 km.
- Efteranmälan** Senast kl 9.00 vid Tallstugan. Efteranmälningsavgift: 14 km 250 kr, 8 km 180 kr.
Betalas med Swish 123 344 23 08.
- Toalett, omkl. Dusch** I Tallstugan finns toaletter samt omklädningsrum med dusch.
- Sjukvård** Finns i anslutning till målet.
- Servering** Blåbärssoppa och korv med bröd serveras till löparna efter målgång.
Försäljning av kaffe och smörgås kommer även att finnas.
- Priser** Gemensam prisutdelning kl. 11.45.
Pris till snabbaste herr- och dam-mosslöpare på långa banan.
Det är en del av banan där man stämplar vid en kontroll vid in- resp. utpassering av mossen, ca 700 meter.
Pris till de 3 snabbaste herr- och damlöparna på långa banan samt till snabbaste herr- och damlöpare på korta banan.
Även utlottade priser till fullföljande löpare som är närvarande vid prisutdelningen.
- Upplysningar** Laila Norrman, tel. 070-259 42 36, se även Kjula IF:s hemsida (<http://kjulaif.se>).
- Funktionärer** Tävlingsledare Laila Norrman 070-259 42 36
Bitr. tävlingsledare Tanja Svensson 070-910 20 50

**LYCKA TILL
Kjula IF**