



PM Äspöloppet 21 november Oskarshamn

PLATS	Samling och start vid Äspölaboratoriet, mål vid tunnelpåslaget på Simpevarpshalvön (se kartor nedan)
LÖPSTRÄCKA	Ca 3,6 km, 14 % lutning med start 450 meter under marknivå
BELÄGGNING	Asfalt
SÄKERHET	Löparna måste bära transponder, hjälm, reflexväst och flykthuva som SKB tillhandahåller. Obligatorisk säkerhetsgenomgång före loppet.
LEGITIMATION	Giltig legitimation krävs för start
LOPPEN	Heat 1 seedat herrlopp, heat 2 damlopp samt övriga herrar
PUBLIK	För att komma till målet så måste man passera OKG:s checkpoint. Vid passage krävs legitimation. OBS SKB kan inte garantera passage.
EFTER LOPPET	Transport ordnas tillbaka till Äspölaboratoriet. OBS. På grund av stängd grind är det 7 km att springa tillbaka.
OMKLÄDNING	Möjlighet för omklädning och dusch finns på Äspölaboratoriet OBS begränsad tillgång på varmvatten
RESULTAT	Sätts upp på anslagstavlan samt publiceras på OSK:s hemsida
ÖVRIGT	Alla deltagare får en T-shirt och SKB bjuder deltagarna på smörgås loppet. OBS meddela ev allergier snarast!

Heatindelning finns att läsa på www4.idrottonline.se/OskarshamnsSK-Friidrott. Vid frågor kontakta osksandra@gmail.com

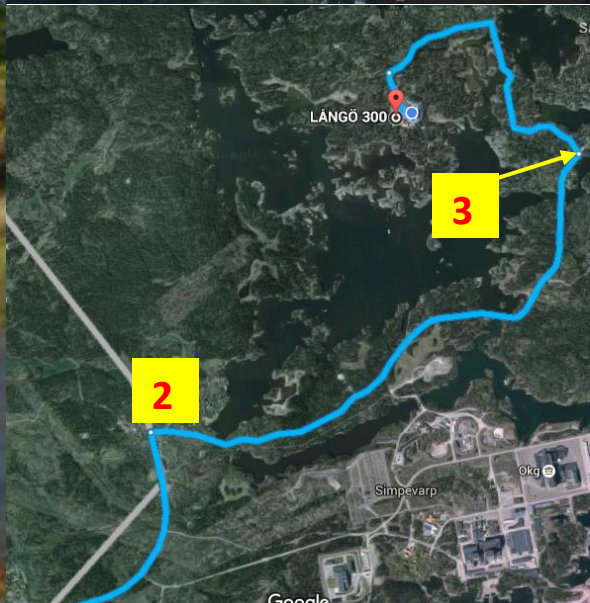
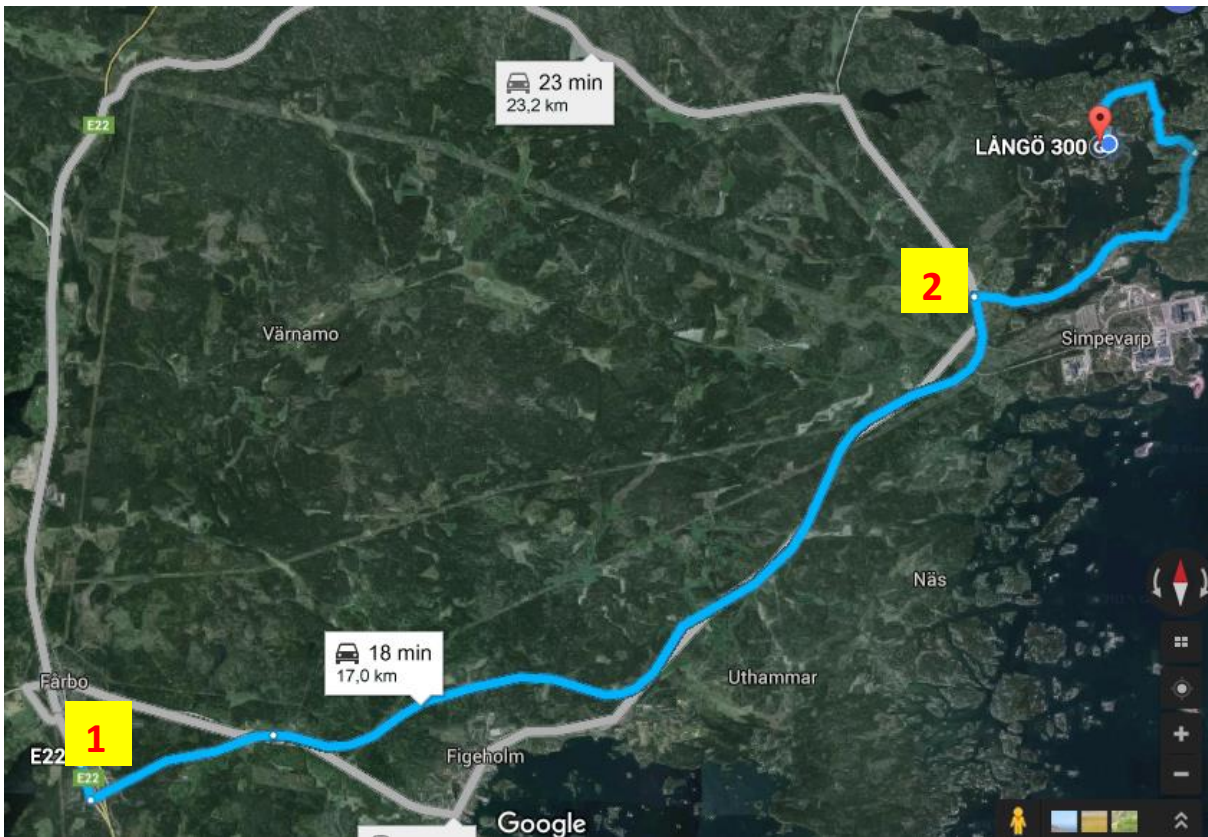


Tidsprogram

HEAT 1	
9.00-10.30	Registrering i Äspölaboratoriets reception samt utdelning av säkerhetsutrustning
10.30	Säkerhetsgenomgång i konferensrum Ekholmen
10.40	Hiss ner till -450m
11.00	Start
11.40	Transport eller joggning tillbaka till Äspölaboratoriet.
HEAT 2	
10.00-10.45	Registrering i Äspölaboratoriets reception
10.45	Säkerhetsgenomgång i konferensrum Ekholmen samt utdelning av säkerhetsutrustning
11.45	Hiss ner till -450m
12.00	Start
13.00	Transport eller joggning tillbaka till Äspölaboratoriet.
GEMENSAMT	
13.00	Fika
14.00	Prisutdelning

Vägbeskrivning

1. E22 Avfart trafikplats Fårbo, följ skyltarna mot Klintemåla
2. Efter 11,5 km sväng höger mot SKB Äspölaboratoriet
3. Efter 3 km sväng vänster mot SKB Äspölaboratoriet



Start/mål

OBS. Väg tillbaka till start
via OKG:s checkpoint

