



## PM Äspöloppet 26 november Oskarshamn

<b>PLATS</b>	Samling och start vid Äspölaboratoriet, mål vid tunnelpåslaget på Simpevarpshalvön (se kartor nedan)
<b>LÖPSTRÄCKA</b>	Ca 3,6 km, 14 % lutning med start 450 meter under marknivå
<b>BELÄGGNING</b>	Asfalt
<b>SÄKERHET</b>	SKB tillhandahåller följande som löparna måste bära: transponder, hjälm, reflexväst och flykthuva ( <b>får ej bäras i medhavd väska</b> ). Obligatorisk säkerhetsgenomgång före loppet. <b>OBS ej tillåtet att medföra mobiltelefon under loppet pga fotoförbud.</b>
<b>LEGITIMATION</b>	Giltig <b>legitimation</b> krävs för start
<b>LOPPEN</b>	Heat 1 seedat herrlopp, heat 2 damlopp samt övriga herrar
<b>EFTER LOPPET</b>	Transport ordnas tillbaka till Äspölaboratoriet. <b>Löpning tillbaka ej tillåten.</b>
<b>OMKLÄDNING</b>	Möjlighet för omklädning och dusch finns på Äspölaboratoriet <b>OBS begränsad tillgång på varmvatten</b>
<b>RESULTAT</b>	Sätts upp på anslagstavlan samt publiceras på OSK:s hemsida
<b>ÖVRIGT</b>	Alla deltagare får en T-shirt och SKB bjuder deltagarna på smörgås efter loppet. <b>OBS meddela ev allergier snarast!</b>

Heatindelning finns att läsa på [www4.idrottonline.se/OskarshamnsSK-Friidrott](http://www4.idrottonline.se/OskarshamnsSK-Friidrott). Vid frågor kontakta

[osksandra@gmail.com](mailto:osksandra@gmail.com)



# Tidsprogram

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

