



PM Äspöloppet 25 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	SKB tillhandahåller följande som löparna måste bära: transponder, hjälm, reflexväst och flykthuva (får ej bäras i medhavd väska). Obligatorisk säkerhetsgenomgång före loppet. OBS ej tillåtet att medföra mobiltelefon under loppet pga fotoförbud.
LEGITIMATION	Giltig legitimation krävs för start
LOPPEN	Heat 1 seedat herrlopp, heat 2 damlopp samt övriga herrar
EFTER LOPPET	Transport ordnas tillbaka till Äspölaboratoriet. Löpning tillbaka ej tillåten.
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 efter 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 tillbaka till Äspölaboratoriet.

Prisutdelning heat 1

HEAT 2

9.00-10.50 Registrering i Äspölaboratoriets reception samt utdelning av säkerhetsutrustning

11.30 Säkerhetsgenomgång i konferensrum Ekholmen .

11.45 Hiss ner till -450m

12.00 Start

12.50 Transport tillbaka till Äspölaboratoriet.

Prisutdelning heat 2

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

