

PM för SKINKRACE Söndag 13/12

- **Omklädningsrum** öppnar senast 12:00 (förmodligen tidigare)
- **Anmälan** av gissad löptid öppnar 12:00
- **Till start** vid Returpunkten 1100 meter
ca 12 minuters gångväg, men det är även tillåtet att ta omvägen via motionsspår
- **Trafikerad väg!**
Sjöviksvägen passeras på väg innan start och efter målgång
Iakttag försiktighet och samordna vägpassering
Banorna passerar inte Sjöviksvägen
- **SI-pinne** ska vara med
- **Klocka** får inte vara med
- **Starten öppnar ca 12:45**
- **Starten stänger 13:30 (OBS!)**
- **Startmellanrum** minst ca 30 sekunder för löpare med samma bana
- **Tömning** av SI-pinne görs vid startplatsen
- **Kartskala 1:7500** för alla
- **Kontrolldefinitioner** endast på kartan
- **Kontrollerna** har SI-enhet och mini-skärm
- **Skogsmål** - Där tas måltiden – Sedan kan du ta det lugnt tillbaka till stugan
- **Utcheckning** görs i klubbstugan innan dusch
- **Varmvatten** så länge lagret räcker.
Ropen skalla - varmvatten åt alla!
Tänk på att extrem njutduschning kan leda till nitlott vid prisutdelningen
- **Väskor** lämnas i omklädningsrum eller bil. Ej i inne i klubbstugan!
- **Luciafika** med lussekatt, gröt och skinkmacka
Familj 50 kr / Vuxen 30 kr / Ungdom 20 kr
- **Avslutning** med prisutdelning och luciatåg

Lycka till !