



PM WMC TERRÄNGSPRINT

**VIKTIG INFO, LÄS IGENOM INNAN NI BEGER ER
TILL TÄVLINGSOMRÅDET.**

NÄR?

Fredagen 7/9 från 17:00. Se tidsprogram för
hålltider.

VAR?

Vid Brötängarna, Simmersröd i Ljungskile. Sök på
Nyponvägen 1 på google maps.
Läs om parkering nedan.

PARKERING:

Finns vid Folkhögskolan, ingen parkering på själva
tävlingsområdet då det är begränsat med platser där.
Det finns sedan skyltar till tävlingsområdet från
parkeringen.

STARTLISTOR:

Preliminära startlistor kommer upp 6/9 på halleif.nu

ANMÄLAN:

Stänger torsdagen 6/9 kl 12:00. Anmälan på Halleif.nu

EFTERANMÄLAN:

Görs på plats på tävlingsområdet från 15:00 till och med 16:45 på tävlingsdagen 7/9.

AVPRICKNING:

Sker i samband med att man hämtar ut sin nummerlapp. Senast 15 min innan start.

OMKLÄDNING & DUSCH:

Finns i Folkhögskolans gympasal. Skyltat från tävlingsområdet. 3min promenad.

TOALETTER:

Finns i Folkhögskolans gympasal. Skyltat från tävlingsområdet. 3min promenad.

SERVERING:

Närproducerade hamburgare, dricka, kaffe och godis kommer att finnas på tävlingsområdet

UTRUSTNING:

Skor med bra grepp rekommenderas. (fotbollsskor kan fungera)

NUMMERLAPPAR:

Alla tävlandes ska ha nummerlapp. Hämtas i sekretariatet innan start.

HEATINDELNING:

Sker likt en skidsprint, dvs de snabbaste från kvalet får fördel i finalheaten osv. Se bifogad bild över tävlingsform längst ner i dokumentet.

PRISER:

Till vinnarna i seniorklasserna. Kexchoklad och dricka till alla barn.

WMC-TRÖJA:

Hämtas ut i sekretariatet. (Endast de som anmälde sig tidigt)

BANAN:

Banan är ca 300m lång och kommer att vara tydligt markerad och inhägnad med röd-vit tape. Det är inte tillåtet att springa utanför inhägnaden.

BANANS UNDERLAG:

Gräs och lera. Relativt tuff terräng med tanke på att det är ett sprintlopp.

VATTEN:

Fyller man på i Folkhögskolans gympasal. Skyltat från tävlingsområdet.

MASSAGE:

Villa Motionera erbjuder gratis massage till de som springer.

HOPPBORG

Gratis hoppborg för barn.

OM OLYCKAN ÄR FRAMME:

Utbildad personal finns på plats för att hjälpa till vid ev. skador.

FRÅGOR:

Kontakta Benjamin Åberg 0736772112 eller Josef Åberg 0738241727

TÄVLINGSUPPLÄGG:

Se skiss nedan. Upplägget gäller om minst 17 löpare. Om 16 löpare eller färre går de första 8 löparna till semifinal.

WMC TERRÄNGSPRINT



TIDSKVAL

Löps individuellt.
De 16 bästa
tiderna går
vidare till
finallöpning.



kvartsfinal 1

semifinal 1

kvartsfinal 2

FINAL

kvartsfinal 3

semifinal 2

kvartsfinal 4

I finalheaten springer man 4 i varje heat. De 2 bästa går vidare till nästa steg.