



PM

RM OCR Sprint

14 Augusti 2022

Backamo Lägerplats , Ljungskile

Tävlingstider:            11:00            Individuell tidslöpning  
*kval till final.*

12:30            Finaler

Start:                      Backamo Lägerplats, cirka 5km söder om Ljungskile, på vägen mot Lilla Edet.

Parkering:                På lägerområdet finns gott om parkeringsplats.

Transport:                Det är enkelt att komma hit med bil via E6 eller E45. Ni ser på [google.com/maps](https://www.google.com/maps) exakta positioner och vägval.

Med kollektivtrafik så åker man tåg eller buss till Ljungskile, därifrån kan arrangören ordna med hämtning. Martin 070-4828896

Mat och dryck:            Det finns ett café på området.

Omklädning:              Begränsade omklädningsmöjligheter finns direkt vid startplatsen.

Toaletter:                 Toaletter finns också vid startplatsen.

Tävlingsdräkt:	De aktiva skall om möjligt bära reglementsenslig klubbdräkt.
Avprickning:	Senast kl 10.30 i sekretariatet.
Åldersklasser:	Män - Kvinnor
Upprop:	Var på plats vid start senast 5 minuter innan utsatt tid.
Efteranmälan:	Senast kl 10.00 på tävlingsdagen. Sker på plats eller via mail till <a href="mailto:info@halleif.nu">info@halleif.nu</a> . Efteranmälningsavgift 295kr.
Tidtagning:	Manuell tidtagning
Uppvärmning:	Det finns rejäla utrymmen på tävlingsområdet för uppvärmning, dock så får inte själva tävlingsbanan användas för uppvärmning.
Protest:	Skriftlig protest lämnas till sekretariatet senast 30 minuter efter det resultat anslagits. Samtidigt skall protestavgift 500 kronor lämnas. Denna summa återbetalas om protesten godkänns.
Dopingkontroll:	Dopingkontroller kan komma att genomföras i samband med tävlingarna varför den aktive skall ha med sig godkänt ID.
Sjukvård:	Sjukvårdare kommer att finnas att tillgå vid tävlingarna.
Prisutdelning:	Prisutdelning för seniorklasserna efter det att placering 1-3 kommit i mål.
Resultat:	Anslås på <a href="http://www.halleif.nu">www.halleif.nu</a>
Bana:	Banskiss bifogas