



Tävlings Promemoria - PM

Tävlingsdag:	Torsdag 8e juni, 10km start 18:30 5 km start 18:40
Tävlingsplats:	Vedbobacken - Naddenvägen, 724 82 Västerås
Parkering:	Vid Vedbobacken eller längs Hagabergsgatan. Följ P-vakters instruktioner.
Klasser/Banlängder:	Herrar 10km Damer 10km Herrar 5km Damer 5km
Tidtagning:	Tidtagning sker och resultaten kommer att anslås online på Internet. Ni får ett tidtagningschip vid nummerlappsutdelningen. Chipet ska sitta på den "klockfria" handleden. Vid ett brutet lopp så måste chipet lämnas in bakvägen (spring inte in i målfållan).
Startlista:	Publiceras under onsdag (7/6).
Resultat:	Resultat anslås på arenan efter målgång. Onlineresultat publiceras även automatiskt på webben när löparna passerar mellantidskontroller och målgång. Länk på hemsidan publiceras på tävlingsdagen.
Nummerlappar:	Skall bäras av alla deltagare. Nummerlappar hämtas på arenan på tävlingsdagen kl 16:30-18:00.
Funktionströja:	Hämtas samtidigt som nummerlappen. Vi kommer inte kunna garantera storlekarna, först till kvarn gäller, kom tidigt till nummerlapputdelningen på arenan på tävlingsdagen.
Maxtid:	2 timmar.

Banprofil och Karta:	Banan kommer vara väl snitslad och ordentligt utmärkt. Banvakter finns efter banan. Varje km är utmärkt. För banprofil och karta se powertrail.se
Terräng:	Underlaget är väldigt varierande från lättlöpta fina stigar till ren skog. Västerås Power Trail är löpning som löpning ska vara. Löpning i naturen. Löpning på riktigt.
Vätska:	Vätskekontroll finns på 10km-banan vid varvning och målgång. För 5km-banan är det enbart vätskekontroll vid målgång.
Anmälningavgift:	Fram till 28/5 250 kronor. Fram till 5/6 (via webben) 350 kronor Sedan på tävlingsdagen 8/6 på plats 400 kronor. Då med Swisch (123 633 6028, Märk: PowerTrail) eller kontant På webben fram till 5/6 kl 24:00
Anmälan:	
Direktanmälan:	På tävlingsdagen på tävlingsarenan kl 16:30-18:00
Priser:	Hederspriser delas ut till de tre främsta i klasserna Herrar/ damer 5 och 10 km. Bland alla deltagare lottar vi ut priser. Dessutom finns en specialtävling att tävla om under banan, Vedbobackens Bergspris.
Omklädning och Dusch:	Det finns inga omklädningsrum eller duschar på arenan, men möjlighet att byta om inomhus finns. Tillgång till Vedbobackens värmestuga.
Toalett:	Finns 4 + 2 (tc+wc).
Sjukvård:	Deltagande sker på egen risk. Första hjälp kommer finnas på arenan från kl. 18.00 till tävlingens slut och är i första hand till för tävlande.
Väskförvaring:	Möjlighet att förvara sin väska under tak kommer också att finnas på arenan.
Värdeförvaring:	Det kommer att erbjudas möjlighet att lämna in mindre värdesaker, så som plånbok, nycklar och mobiltelefon, i en bevakad värdeförvaring på arenan under loppet. Värdeförvaringen är gratis och nummerlappen gäller som identifiering vid inlämnande och uthämtning.
Mat och godis:	Vedbobackens kiosk kommer att hålla öppet, och under kvällen finns det möjlighet att gå in för att äta en pizza, pannkaka, hamburgare eller sätta sig ner för att vila en stund före eller efter loppet.
Tävlingsledning:	Tävlingsledare Johan Ahlström, tel 076-569 03 68