

SILVERLEDEN PÅ 1 DAG

Lördag 27/6 2015 – Information/PM

Vi som försöker få ihop detta hälsar er välkomna till Silverleden på 1 dag 2015.

Start/mål: Hurtigtorget, Mogrensvägen 3, Hällefors. Sekretariatet öppnar 06.30.

Omklädning: Omklädningsrummen finns öppna från klockan 06.30. (Möjlighet till dusch och bastu.)

Startkuvert: Innehåller nummerlapp, karta, sportidentpinne, viktiga telefonnummer.

Nummerlapp: Skall bäras väl synlig framifrån.

Tidstämpling: Kommer att ske med sportidentpinne.

Borttappad sportidentpinne ersätts av deltagare med 350 kr.

Stämpling görs vid följande punkter längs Silverleden:

Samtliga åtta vätskekontroller, vid varje milpassage, vid Marathon-42 km, vid start och slut på bergspriset samt mål och utstämpling vid Hurtigtorget.

Dessa platser är markerade med en gul skylt samt röd-vitt snitselband.

Det finns möjlighet att provstämpla vid startplatsen, om du känner dig osäker på hur det fungerar så fråga gärna någon av funktionärerna vid nummerlappsutdelningen.

OBS!

Utsämpling: Registrering efter avslutad runda måste göras av alla deltagare vid målet i Hurtigtorget.

Där ska även sportidentpinnen som lånats lämnas tillbaka.

I undantagsfall kan sportidentpinnen lämnas till annan funktionär (Crew) vid någon av vätskekontrollerna.

Detta är viktigt för att arrangören ska veta att alla har kommit tillbaks efter en skön dag på Silverleden.

Efter loppet kommer vi att sammanställa en lista med mellantider, även för de som inte tar sig runt hela leden.

Dropbags: För de deltagare som vill ha egen mat/skor/tröja/vätska eller något levererat till någon av vätskekontrollerna så kommer det att finnas vita påsar som ska märkas med startnummer och önskad vätskekontroll.

Start: Gemensam start **08:00**

Banan: Vi kommer att följa Silverleden. Leden påstås vara ca 64 km, den är markerad med orange.
Var noga med att följa markeringarna, det finns några ställen där leden går på en större/stig väg och svänger in på en mindre stig, så var uppmärksam. Efter vätska 4 finns ett "King of the hill" bergspris för er som känner för en tempoväxling i motlut. Tidtagningen för "King of the hill" startar vid stämplingen vid 30 km och slutar med stämpling på toppen.

Underlag: Övervägande del stig, grusväg förekommer, ca 1km asfalt och x-antal meter spång.

Vätska/mat: 8 vätskekontroller kommer att finnas. Spärrtider inom parentes.
1= 7,1km (10.00), 2= 13,5km (11.30), 3= 20,5km (13.30), 4= 29,6km (16.00),
5= 35,7km (17.30), 6= 45,7km (18.00), 7= 52,2km (18.30), 8= 57,0km (19.00)

Löpmeny: Vatten, Enervit sportdryck, dricka, kaffe, blåbärssoppa, buljong, bullar, kakor, banan, russin, nötter, saltgurka.
Vätska 5 bjuder även på varmkorv och bröd med tillbehör.

Bryta: Om du väljer att bryta måste du meddela detta och även ange om du behöver hämtning. Kom ihåg att du alltid måste till målet vid Hurtigtorpet för registrering efter avslutat lopp. Telefonnummer för hämtservice: Kjell: 070-378 66 68, Pontus 070-298 09 31

Telefon: Skall medföras under löpningen, med uppgett telefonnummer.

After race: För er som anmält er till den gemensamma middagen på kvällen gäller följande: Middagen serveras kl 21:00 i Hurtigtorpet.

Vid ankomst blir det välkomstilltugg från bygden.

Därefter serveras:

Mozzarellafylld kycklingfilé

Pastasallad med saltorkade tomater och ruccola

Rotfruktsgratäng med parmesanost

Sallad

Tapenade

Pesto

Bröd

Smör

Dessert, Grand Dessert

Alkoholfri dryck ingår i buffén.

Vill man, kan man köpa öl eller vin till självkostnadspris på plats. Ta med kontanter eller om ni har svisch går det bra att betala med det.

Om ni har några funderingar runt maten ring Charlotte tel: 070-6093522

Vi som försökt få till det här PM:t hoppas att det mesta kom med som skulle vara där.

Om det uppstått några frågetecken finns följande alternativ till kontakt:

Mail: silverleden@gmail.com

Claes: 070-583 48 48

Jörgen: 070-724 21 29

