

## **PM – Freeflows kvällsmara 2017**

**Välkomna till årets Kvällslopp, 10 km eller halvmaran, den senare kontrollmätt och godkänd. Vi hoppas på bra väder och god stämning.**

### **Parkering**

Följ skyltning vid infarten till huvudbyggnaden. Parkering ca 100 m från start-och målområdet.

### **Start och målområde**

Gemensam start klockan 18.00 på grusplanen framför ladan på Hässleholmsgården. Målgång i ladan.

### **Omklädning**

Vi använder motionscentralens omklädningsrum på Hässleholmsgården. Där finns även möjlighet till bastu.

### **Nummerlappar**

Nummerlappen hämtar ni i sekretariatet i ladan mellan 16.45 och 17.45. Där finns också ett begränsat antal reflexvästar och pannlampor för utlåning.

### **Klädförvaring.**

Personliga persedlar, kläder etc kan lämnas i ladan i anslutning till målet.

### **Tidtagning.**

Vi använder oss av elektronisk tidtagning, Neutron med engångschip. Chipet är fäst på nummerlappens baksida. Nummerlappen skall placeras synligt på bröstet och får inte vikas.

### **Bansträckning.**

Följ trafikreglerna! Löp på trottoaren eller längs vägens vänstra sida! Cyklister från Hässleholm Cykelklubb leder tåten av löpare. Reflexer och ljusmarschaller förtydligar bansträckningen. Tre marschaller i tät följd markerar att löparna skall svänga in på ny väg eller gata. Det finns vägvakter där löparna korsar vägar men var ändå försiktiga.

### **Vätska – sportdryck, Vitargo eller vatten**

För halvmaran efter cirka 4,2 km, 10 km, 14,8 km och 17,4 km  
För 10 km gäller efter cirka 4,2 km och 7,4 km.

### **Målområdet med resultat och prisutdelning.**

Pris till segrarna i respektive klass, bästa dam respektive herre, plus lottade priser. Segrarna får sina priser vid målgång. Lottade priser kan avhämtas i sekretariatet efter målgång. Startnummer på de som vunnit de lottade priserna finns anslagna på resultattavla i ladan. Resultaten för Kvällsloppet presenteras på [hassleholmfreesflow.se](http://hassleholmfreesflow.se).

Väl i mål så får deltagarna korv med bröd och dricka.

Vi ser fram mot att få träffa er på fredag kväll och hoppas att löpningen skall bli en annorlunda och lustfylld upplevelse.

Tävlingsledningen