



## TÄVLINGS-PM för BOTNIALÖPET 2017

### Deltagarkuvert

Du hämtar ditt deltagarkuvert i aulan vid Norrvalla fr.o.m. kl. 08:00 på lördag morgon. Där kan du även hämta ditt diplom efter loppet. I deltagarkuvertet finns; tidtagningschip, tävlingsnummer, namnlapp och matbiljett för dom som har förbeställt samt en ID-lapp som ifylles och fästes på insidan av tävlingsnummerlappen.

### Starten

Starten sker gemensamt för alla deltagare kl. 11.00 på grusvägen nära målet.

### Bansträckning och tävlingsnummer

Banan går längs skogsbilvägar och större stigar. Följ märkningen för din sträcka.

25km: **VIT** bakgrund

16km: **GUL** bakgrund

9 km: **RÖD** bakgrund

Ungdomsklasser 5 km (under 14 år): **BLÅ** bakgrund

**Tävlingsnummern fästs på bröstet!**

### Tidtagning med chip

Du skall fästa ditt tidtagningschip på din **vänstra vrist!**



### Vätskekontroller

Vätskekontroller finns med ca 3 kilometers mellanrum längs banan. Sportdryck (Maxim) finns placerat först och vatten längst bort på borden. Vid några vätskekontroller serveras även saltgurka, grovsalt, russin, choklad och kaffe.

### Ombyte/dusch

Man kan byta om och duscha antingen i idrottshallen, simhallen eller i simhallens terapiavdelning. Väskorna förvaras i kabinett Jonund. Väskförvaringen är inte övervakad. Den som önskar simma skall ta med egen simdräkt.



### Överdragskläder

Du kan lämna dina överdragskläder nära starten. Kläderna sätts i en påse märkt med ditt tävlingsnummer. Efter målgång hittar du din påse utanför värmecentralen, nära starten/målet!

### Medalj och diplom

Medalj delas ut efter målgång till alla som fullföljt loppet. Diplom (även Botnatrippeln-diplom) hämtas från Norrvallas aula efter målgång.

### Prisutdelning

Prisutdelning för de tre främsta; presentkort på 25 km, varupriser på 16 km, 9 km och ungdomsklassens 5 km. Utlottningspris bland alla som fullföljt loppet.

Ca kl. 12.30 vid målet prisutdelning för 9 km och 16 km damer och herrar, samt ungdomsklasserna 5 km  
Ca kl. 14.30 inne i Norrvalla-restaurangen Elsas Kök prisutdelning för 25 km damer och herrar.

### Om du tvingas avbryta

Måste du avbryta loppet ska du anmäla detta till en funktionär vid närmaste vätskekontroll, till målfunktionärerna eller till tävlingskansliet.

### Första hjälp

Röda korsets personal ger vid behov första hjälp. Det finns en första hjälp-mönkijä som kan kallas ut i terrängen; tel.: 0500-142490. Första hjälp-personal finns även vid målområdet.

### Matsservering

Efter tävlingen serveras lunchbuffé i Elsas Kök. För er som förhandsbetalat maten finns en matbiljett i deltagarkuvertet. Den som inte har beställt kan köpa en lunch för 9,-

### Övrigt

Samtidigt med Botnialöpet hålls även Botnia-MTB (69km/30 km) och Botnia-Duathlon (MTB-30km + 16km löpning)

Kontaktuppgift angående Botnia-löpet:

Fredrik Grannas, tel.: 050 358 0198

**Botnialöpet önskar er en trevlig dag i Vöråterrängen!**