

Deltagar-PM, 10-mila, 2011

Linköpings OK

Huvudansvariga

Samordnare:

- Per Gustås (0708-44 99 64)

UK:

- Christian Enberg (070-5088246)

Coacher:

- Jan Lundgren (0703-633187)
- Elisabeth Österberg (0733-096883)
- Gert Johansson (0708-895124)
- Magnus Höjjer (0733-883288)
- Erik Martinsson (070-2792477)
- Mats Backteman (0701-871143)

Reseinformation

Damkavlen – Resa dit i minibussar. Samling 09:50, avfärd kl 10:00 från Folkets Park. (Annika Ivarsson och Stina Sterner är ansvariga för hämtning och lämning av minibussarna.) Minibussarna går hem på kvällen efter att sista damlaget har gått imål Annika och Stina koordinerar avfärden.

Herrkavlen – Gemensam dit och hemresa i stor buss. Samling 12:45, avresa 13:00 från Folkets Park i Linköping. Det är viktigt att ni meddelar Per Gustås om ni planerar att resa på egen hand. Stora bussen går hem på söndagen efter att sista herrlaget har gått i mål.

Damkavlen

Samling alla damlagen för genomgång innan start, kl 13:30 vid klubbältet.

Herrkavlen

Samling alla herrlagen för genomgång innan start, kl 20:30 vid klubbältet.

Boende

Det är bokad på hårt underlag för herrlagen. (40 pers.) Logi är beläget i Eklidsskolans idrottshall. Den ligger vid Tullinge centrum, ca 6km från TC. Bussar går var 30:e minut till/från TC hela natten igenom. (Obs, resa från Logi till TC kostar 20kr, TC till logi kostar 0 kr.) Ett tips är att ha med en ficklampa då takbelysningen kommer att vara släckt hela natten. Vi kommer att ha halva idrottshallen. (Det finns möjlighet att fälla ner en avskiljande vägg i mitten.)

Väckning för nattlöpare. Vi kommer inte att ha någon coach som befinner sig vid logi under natten och försäkras om att alla går upp i tid. Ta med väckarklocka eller använd mobilen. Vi kommer att ha en lista i tältet där man kan anteckna väckningstid. Coachen i tältet kan ringa och kolla att ni gått upp i tid, men det förutsätter givetvis att mobilen är på. Det går givetvis att ringa coacherna och kolla ställningen under natten. (PS. Glöm inte att ha 20kr till bussen från logi till TC...)

Tält

Vi har bokad 2 vindskyddsplatser på TC (plats 202 och 203). Vi kommer att ha med samma stora tält som förra året. (8*5m)

Mat

Det kommer att finnas mat i tältet. Dock kommer det inte att finnas varm mat eller dryck. (Arrangörernas regelverk gör att vi inte har några möjligheter att värma vare sig mat eller dryck.) Så för att få lite varmt i sig rekommenderar vi att ni fyller en termos innan ni åker hemifrån.

SI-pinnar

Ni använder er egen SI-pinne. (SI-pinne 5, 6 och 9 kan användas.) Vi har även med klubbpinnar i reserv ifall det skulle behövas.

Coacher

Om det blir sjukdomsfall eller omkastningar i lagen kan det innebära att ni får andra sträckor. Nummerlappar kommer att finnas i tältet.

| Period | Coacher (Fördelar sig mellan klubbält och växelfålla.) |
|---------------|--|
| Damkavlen | Magnus Höijer, Janne Lundgren, Mats Backteman, Erik Martinsson |
| 22:00 - 24:00 | Janne, Gert, Elisabeth, Erik, Magnus |
| 00:00 - 02:00 | Janne, Gert, Elisabeth, Erik, Magnus |
| 02:00 - 04:00 | Janne, Gert, Elisabeth, Erik, Magnus |
| 04:00 - 06:00 | Janne, Gert, Elisabeth, Erik, Magnus, Mats |
| 06:00 - 08:00 | Janne, Gert, Elisabeth, Erik, Magnus, Mats |

Tävlings-PM

Observera paragraf 7.2.3 i SOFTs tävlingsregler och bestämmelser. "Tävlande är skyldig att ta del av arrangörens PM. Det finns att läsa på <http://10mila.se/2011/index.asp?page=867&avd=30&lang=0>

Lagändringar

Eventuella återbud meddelas omedelbart till Christian via mail christian.enberg@gmail.com eller mobil 070-5088246

Egenavgift

Egenavgiften för 10-mila är 100kr och betalas in på pg 5487-4169. Ange namn och "Egenavgift 10-mila" på inbetalningen.

Bra grejor att komma ihåg

- Ladda och kontrollera pannlampan i god tid.
- Reserv(fick)lampa ifall pannlampan strejkar mitt under loppet.
- Säkerhetsnålar till nummerlappen.
- Ni som springer sträcka 8,9,10. Ta gärna med en laddad pannlampa, så att den kan vara reserv ifall någon nattlöparens falerar. (Ni anar inte hur stressande det är att stå med en "död" lampa innan man ska ut på en lång nattsträcka.)