



Velkommen til NM / UM i terrensløp lange distanser søndag 14. oktober 2018.
Med Strindheim IL og Bratsberg IL som arrangør.

Vår målsetting er å levere et teknisk godt arrangement, og at løpere, ledere/trenere får en trivelig opplevelse sportslig som sosialt.

Skal vi lykkes med dette er det viktig at aktive og trenere/lagledere følger de retningsregler som arrangøren presenterer.

VIKTIGE MOMENTER:

- 1: Møt opp i god tid før start i alle øvelser.
- 2: Gjør deg/dere kjent med tidsskjema.
- 3: Henting av startnummer og avkryssing i god tid før start, senest 1 time før.
- 4: **VIKTIG:** Dere får 2 startnr. Startnummer med dataskip, skal festes på brystet med 4 sikkerhetsnåler, det andre på ryggen. Reklame må ikke tildekkes
- 5: Startnummer leveres inn etter målgang til personell i mix-sonen.
- 6: Hvis du må bryte løpet, må startnummer leveres i sekretariatet snarest.
- 7: Medaljeseremoni. Møt opp i god tid, merket område, for innmars.
Den som ikke møter til annonsert medaljeutdeling må hente sin medalje i seremonikontoret, se skilt på tidtakerbygget.
- 8: Ønsker lagleder/trener adgang på indre bane (Oppvarmingsområde) se Arenakartet, må akkreditering vises som hentes i sekretariatet.
- 9: Hvis forholda i løypa blir preget av stor belastning før start, anbefaler vi oppvarming utenom løypetraseen. Oppvarming i område rundt arena og eget oppvarmingsfelt på indre bane. Se arenakart.
- 10: Eventuelle skader henvises til Røde Kors personell.
- 11: Eventuelle protester leveres skriftlig til Juryleder Arne Brevik 951 35 507, med et protestgebyr på kr 250,- - som tilbakebetales hvis protesten blir tatt til følge.

Vis respekt for trivelige, arena og løypevakter så blir dette et flott arrangement.

Ønsker dere lykke til med konkurransene.

**Med hilsen
Hovedkomiten**