



har nöjet att inbjuda till:



Tävlings Promemoria - PM

Tävlingsdag:	Tisdag 5e juni, Mini Power Trail start 17:30 10km start 18:30 5km start 18:40
Tävlingsplats:	Vedbobacken - Naddenvägen, 724 82 Västerås
Parkering:	Vid Vedbobacken eller längs Hagabergsgatan. Följ P-vakters instruktioner.
Klasser/Banlängder:	Herrar 10km Damer 10km Herrar 5km Damer 5km Mini Power Trail 1km
Tidtagning och resultat:	Tidtagning sker och resultaten kommer att anslås online på Internet. Resultat kommer även anslås på arenan. Ni får ett tidtagningschip vid nummerlappsutdelningen. Chipet ska sitta på den "klockfria" handleden. Vid ett brutet lopp så måste chipet lämnas in bakvägen (spring inte in i målfällan).
Startlista:	Publiceras under måndagen (4/6).
Nummerlappar:	Skall bäras av alla deltagare. Nummerlappar hämtas på arenan på tävlingsdagen kl 16:30-18:00. 10km har svart nummerlapp. 5km har röd nummerlapp. Pojkar på Mini Power Trail har svart nummerlapp. Flickor på Mini Power Trail har röd nummerlapp.
Maxtid:	2 timmar.
Banprofil och Karta:	Banan kommer vara väl snitslad och ordentligt utmärkt. Banvakter finns efter banan. Varje km är utmärkt. För banprofil och karta se powertrail.se
Terräng:	Underlaget är väldigt varierande från lättlöpta fina stigar till ren skog. Västerås Power Trail är löpning som löpning ska vara. Löpning i naturen. Löpning på riktigt.

Vätska:	Vätskekontroll med vatten och sportdryck finns på 10km-banan vid varvning och målgång. För 5km-banan är det enbart vätskekontroll vid målgång.
Anmälningsavgift:	<u>Västerås Power Trail</u> Fram till 27/5 250 kronor. Fram till 3/6 (via webben) 350 kronor. Anmälan på tävlingsarenan på tävlingsdagen 5/6 400 kronor. Då med Swish (123 633 6028, Märk: PowerTrail) eller kontant <u>Mini Power Trail</u> Fram till 27/5 100 kronor. Fram till 3/6 (via webben) 150 kronor Anmälan på tävlingsarenan på tävlingsdagen 5/6 150 kronor. Då med Swish (123 633 6028, Märk: Mini PowerTrail) eller kontant
Anmälan:	På webben fram till 3/6 kl 24:00
Direktanmälan:	På tävlingsdagen på tävlingsarenan kl 16:30-18:00
Priser:	Hederspriser delas ut till de tre främsta i klasserna Herrar/damer 5 och 10km. Två utlottade priser bland anmälda lag. Bland alla deltagare lottar vi ut priser. Dessutom finns en specialtävling att tävla om under banan, Vedbobackens Bergspris. Medalj och dricka till alla deltagare på Mini Power Trail.
Omklädning och Dusch:	Det finns inga omklädningsrum eller duschar på arenan, men möjlighet att byta om inomhus finns. Tillgång till Vedbobackens värmestuga.
Toalett:	Finns 4 + 2 (tc+wc).
Sjukvård:	Deltagande sker på egen risk. Förbandslåda och sjukvårdare kommer att finns på arenan från kl. 18:00 till tävlingens slut och är i första hand till för tävlande. Förbandslådan på arenan är även utrustad med hjärtstartare. Det finns inga sjukvårdare efter banan.
Väskförvaring:	Möjlighet att förvara sin väska under tak kommer att finnas på arenan.
Värdeförvaring:	Det kommer att erbjudas möjlighet att lämna in mindre värdesaker, så som plånbok, nycklar och mobiltelefon, i en bevakad värdeförvaring på arenan under loppet. Värdeförvaringen är gratis och nummerlappen gäller som identifiering vid inlämnande och uthämtning.
Mat och godis:	Vedbobackens kiosk kommer att hålla öppet, och under kvällen finns det möjlighet att gå in för att äta pitabröd med renskav, hamburgare eller sätta sig ner för att vila en stund före eller efter loppet. Förbeställd mat hämtas i restaurangen mot uppvisande av nummerlapp.
Tävlingsledning:	Tävlingsledare Johan Ahlström, tel 076-569 03 68