



# PM

---

**Falkenbergs OK hälsar er varmt välkomna till den 7:e upplagan av Halloween Nightmare fredag 5:e november**

För er som antagit utmaningen väntar en bana som är mörkare än mörk. Var också beredd på någon liten upplevelse utmed banan!

**Samlingsplats:** Slättenvägen, Falkenberg. Parkering: I anslutning till arenan/klubbstugan - följ parkeringsvakternas anvisningar. Det är ont om parkeringsplatser så samåk gärna. Eller varför inte cykla! Avstånd till start/mål max 100 meter. Ingen parkeringsavgift.

**Nummerlappar:** Kan hämtas på tävlingsdagen från klockan 17.00. Självservering vid klubbstugan. Nummerlapparna hänger på en lina längs husväggen. Säkerhetsnålar finns vid nummerlapparna.

**Efteranmälan:** På tävlingsarenan på tävlingsdagen från 17.00. Fyll i namn, klass mm. på avsedd blankett och lämna in vid efteranmälningsdisken. 100 kr extra på ordinarie anmälningsavgift. 50 kr extra i ungdomsklasser. Dock inte i miniskräckis som inte har någon efteranmälningsavgift. Betala kontant eller med Swish nummer 123 059 3541. Tänk på att komma i tid.

**Kläder:** Såklart får ni vara utklädda. Det är bara roligt. Men vi vill inte att ni har reflexvästar på er. Dessa reflekterar så mycket ljus att det kan bli svårt för medlöparna att se.

**Spöken:** Utmed banorna skulle det inte förvåna om det dyker upp någon typ av varelse både här och där. Bli inte rädda. Vi är vänliga, men kanske lite läskiga!

**Startlistor:** Startlistor anslås på tävlingsarenan.

**Start:** Miniskräckis: kl. 18.30. 2,5 km: kl. 18.45. 5 km och 10 km: kl. 19.15. Startplatsen är i anslutning till klubbstugan, på andra sidan Slättenvägen. Se upp för trafik.

**Miniskräckisloppet:** Anmälan på plats fram till start. 20 kronor kontant eller Swish. Godispris vid målgång. Ingen tidtagning. Några snälla spöken visar vägen. Ha gärna ficklampa eller pannlampa. Banan är väl snitslad. Ta det lite försiktigt i en liten nedförsbacke på slutet.

**Dusch/omklädning:** Dusch för herrar och damer finns tillgängligt i Falkenbergs OK:s klubbstuga. Utrymmena är relativt små. Spara gärna på varmvattnet. Visa hänsyn och var lika snabb i omklädningsrummet som ni är på banan.

**Toaletter:** Det finns en toalett i varje omklädningsrum, totalt 2 st.

**Sjukvård:** Enklare sjukvårdshjälp finns. Vi har tillgång till hjärtstartare.

**Servering:** Enklare servering finns vid tävlingsarenan.

**Resultat:** Anslås så snart som möjligt på arenan. Prisutdelning: Utanför klubbstugan så fort klasserna är klara.

**Priser:** Priser till de tre bästa i varje klass. Dessutom utlottningspriser.

**Målgång och tidtagning:** Manuell tidtagning. För att vi ska kunna sammanfoga tiden med er själva är det viktigt att ni kommer i mål med nummerlappen. Om inte, försök komma ihåg numret. Efter mållinjen leds ni in i en fålla där startnumret noteras. (Smit inte före där ....)

**Brutet lopp:** Om du av någon anledning bryter loppet ta dig i första hand tillbaka till mål och anmäl att du brutit. I andra hand söker du upp närmsta funktionär som i sin tur kontaktar tävlingsledningen.

**Bandelning:** 10 km- och 5 km- banorna delar sig vid cykelvägen vid gamla järnvägen. Funktionärer och skyltar visar detta. Men var uppmärksam så du inte springer kortare, eller längre än du tänkt dig! 2,5 km-loppet springer ungefär 700 meter på långa banan och har en egen sträckning fram till de sista 800 meterna på den långa banan.

**Kilometermarkeringar, 5 och 10 km banan:** Vid 2 km, 1 km och 500 m kvar finns markeringar.

**Baninformation:** Banan är märkt med självlysande sprej på träd och stolpar. Det finns också orienteringsreflex-stavar utsatta. Några delar av banan är snitslade. För att banan ska behålla sin naturliga charm har vi försökt begränsa plastbandens utbredning. Vi har också placerat ut ett 10-tal funktionärer utmed banan som ska svara för att ni springer rätt. Vi förutsätter att ni följer banan och inte genar eller skaffar er fördelar gentemot era konkurrenter. På vissa delar av banan kan det bli trångt och lite blött. Visa hänsyn till varandra! Tänk också på att det är mörkt och att det inte är asfalt ni springer på. Lite rötter och stenar finns även på stigarna. Ta det också försiktigt på de broar som finns.

I slutet av banan när det är knappt 500 m kvar finns det några branta och svårlopta backar där det också är bra att ta det lite extra försiktigt!

**Tävlingsregler:** Tävlade skall följa snitslad bana. Tävlade skall följa instruktioner och anvisningar från funktionärer. Tävlade måste hjälpa andra tävlade om det inträffat en olycka eller om någon skadat sig. Miljön i skogen är viktig och ALL nedskräpning är förbjuden! Allt tävlade sker på egen risk.

Upplysningar Peter Badenfelt tel. 070-278 61 77