



PM mellomdistanse finaler - tillegg

Halden, 9. september 2017

Passering av stor bekk

Seniorløperne (klasse D21A, H21A, D21B, H21B) vil krysse en stor bekk. **På grunn av mye nedbør de siste dagene er det en del vann i elva.** Det er mulig å passere bekken flere steder, og det kommer fram av kartet hvor det er vanskelig å passere. Vis uansett forsiktighet ved kryssing av bekken.

Oppvarming:

Før karantene stenger kan oppvarming skje mellom start og arena langs veien og på oppvarmingskart som deles ut på forstart. **Det befinner seg en del poster (15 x 15cm) innen oppvarmingsområdet, dette er til en trening for o-troll-leieren som vil foregå senere på dagen.**

Når karantene er stengt, er det forbudt å benytte oppvarmingskartet syd for og øst for forstart (jfr. info i PM).

