



Klubb-PM Tiomila 2017

Linköpings OK

29-30 april

Tävlingen avgörs i Partille strax öster om Göteborg. Vi deltar med ett ungdomslag, tre damlag och tre herrlag.

Resa:

- ⑩ Minibuss med ungdomslöparna avgår mycket tidigt på lördag morgon. Se separat info.
- ⑩ Storbuss avgår kl 07.30 från LOK-gården samt kl 08.00 från A-husparkeringen vid Linköpings universitet. Kom i god tid! Vi gör inget uppehåll på resan ner.
- ⑩ Minibussen går hem på lördagen. Stora bussen går hem på söndagen efter tävlingarna.
- ⑩ För dig som ordnar egen resa, se PM Trafik/Arena för att hitta dit och för parkering.

Om du ännu inte meddelat hur du tänker resa, gör det via hemsidan snarast.

Samling och start:

Samling för genomgång är 11.45 för damlagen och 13.30 för herrlagen. I klubbältet.

Starten för ungdomskavlen är 10.30, för damkavlen 13.15 och för herrkavlen 21.00.

Nummerlappar (självhäftande) finns i klubbältet. Damlag nr 1 ska bära GPS-sändare.

Lagledare för respektive lag kommer att meddelas vid samlingen.

Boende:

Vi bor på hårt underlag i Källtorpsskolan ca 10 km från Arenan. Tag med lämplig sovutrustning.

Det går transferbussar var 30:e minut till och från boendet. Var och en ansvarar för sin väckning och att för att vara på plats i klubbältet i god tid före sin sträcka. Se även PM Boende.

Klubbtält:

Vår har en tältplats där vi sätter upp vårt 8x5 kvm klubb-tält. Vi tar med bord, bilbatterier, belysning och bildskärm för att kunna följa våra lag och förhoppningsvis även livesändningen på ett bra sätt genom tiomiladygnet. Alla hjälper förstås till med uppsättning och nedtagning av tält samt bärande av utrustning.

Förtäring:

Det är upp till var och en att ta med matsäck eller handla det man behöver för att må bra och att kunna prestera. Utöver det så ser LOK till att det finns vatten, saft, yoghurt, smörgåsar, bananer och kexchoklad eller liknande i tältet.

Övrigt

Läs PM Tävlings noggrant i förväg så att ni är förberedda! Läs gärna även PM Arena Service och annan information på Tiomilas hemsida.

Kontrollera all utrustning. Nattdlöpare gör en extra kontroll av lampa och batteri.

Sov ordentligt nätterna innan. Och gör allt du kan för att stötta dina lag- och klubbkamrater.

Frågor:

Kan ställas till Janne, jan.lundgren@liu.se eller 070 363 3187

Nu kör vi!