

# PM Aros Marathon

## Starttider och plats

50 km start Uppsala slott kl 10:00

MTB 50 km start Uppsala slott kl 09:45

25 km start Örsundsbro kl 12:00

10 minuter innan varje start har vi en genomgång.

Första 2 kilometrarna springer vi samlat. Vi kommer ha 2 grupper, en som håller 5:30 min/km och en som håller 6:30 min/km fram till banvallen, därefter är det fri fart i motvinden.

## Nummerlappar

I Uppsala kan nummerlappen hämtas från kl 08:30 och i Örsundsbro från kl 11:00. Kom i tid för att hämta nummerlappen. Vid målgång måste nummerlappen vara synlig då vi har manuell tidtagning.

## Väska/ombyte

Vi transporterar din väska från start till mål. Tänk på att ha så liten väska som möjligt.

## Banan

För hela bansträckningen se [www.arosmarathon/bana](http://www.arosmarathon/bana)

Sträckan är uppmärkt med gula skyltar som visar vägen i korsningar. I Enköping kan det även kompletteras med röd/vita band. I Enköping springer vi under järnvägen vid stationen.

## Vätskekontroller

10 km vid golfbanan finns det en vattenkran på huset.

19 km Säva

25 km Örsundsbro

34 km Pasi

39 km Efter dödsrakan

## Trafikregler

Banan är inte avspärrad och vi har inga funktionärer i korsningarna. Vanliga trafikregler gäller.

## Bryta loppet

Om du bryter loppet vill vi att du skickar ett sms till 070-433 11 65 om att du har brutit. Transport till Enköping är buss ute på väg 55. Ta med kort för betalning.

Per-Göran Olofsson kommer att springa sist och hålla koll på att alla är med.

## Kollekt

Precis som tidigare år har vi en liten kollektburk, vi ser helst att ni swishar till 070-433 11 65 (Jonas Wängberg).

## Kontakt

Jonas Wängberg 070-433 11 65

Christer Tinnerholm 0706-87 24 04

Pasi Sahi 07304-787 80

Per-Göran Olofsson 0703-94 54 10

