

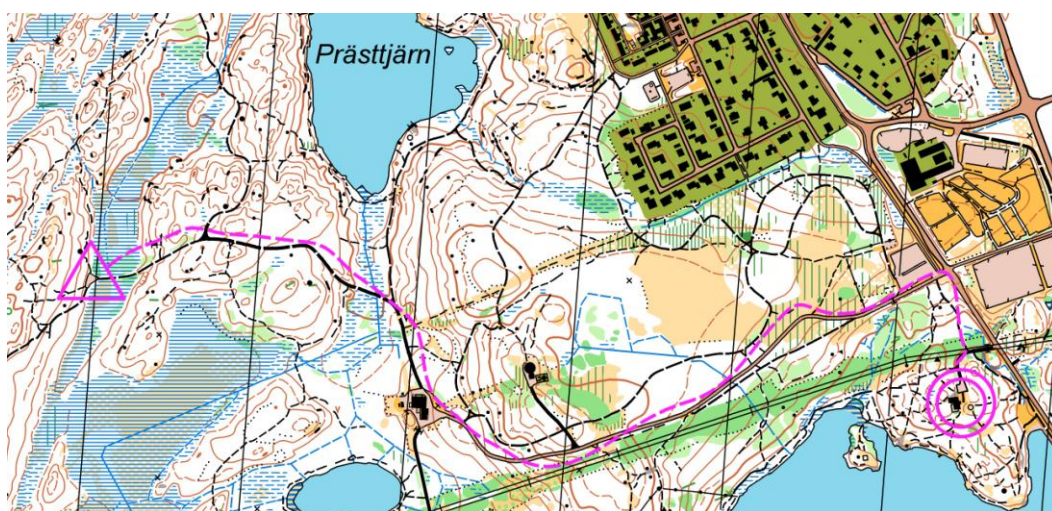
Inbjudan GOF nattcup etapp 8 29 januari

Anmälan: På Eventor, <http://eventor.orientering.se/Events/Show/10858> senast tisdag 27 januari 23.59. Kostnad 40 kr, faktureras i efterhand. Efteranmälan till 50% förhöjd avgift senast onsdag 28 januari 21.00.

Samling: SAIK-stugan, Kåsjön. <https://goo.gl/maps/Cu9H7>.

Kollektivtrafik: Närmaste hållplats heter Åstebo, 200 meter från stugan.

Start: Första start kl 18.30 ca 1.5km från SAIK-stugan. På långa och mellan släpps löparna iväg i grupper om 4 respektive 3 löpare med korta jämna mellanrum. Alla löpare kommer starta inom 4 minuter. Korta banan har gemensam start 18.35. Gemensam avjogg från stugan 18.05 prick. Vill du springa iväg annan tid se skiss på vägen till start nedan.



Mål: SAIK-stugan.

Banor: Långa 8070-8090 meter, 350 meter stigning. Mellan 5290-5330 meter, 240 meter stigning. Korta 3500 meter, 170 meter stigning. Gaffling förekommer på Långa och mellan. Korta banan har orange svårighet.

Beräknade segrartider: Långa 57 minuter, mellan 46 minuter, korta 35 minuter.

Karta: Björnåsberget. Skala detaljerad 1:10 000.

Terräng och banor: Skogsmark huvudsakligen bestående av bedårande ek- och tallskog. Ett mindre antal stigar och ett stort antal ekorrstigar finns i terrängen. Slutet av banorna går igenom ett område med fler stigar och ledstänger. Några sankmarker och gröna fläckar behöver passeras men i det stora hela är det ett område som är mycket väl lämpat för orientering, detta trots att berghällar nästan helt saknas.

Framkomligheten är god till mycket god förutom enstaka partier över mossar och grönområden.

Kuperingen är måttlig till stark. Iakttag försiktighet när du hoppar nerför större branter.

Stämpling: Sportident

Resultat: Publiceras på Eventor.

Övrigt: Dusch finns. Ta av dig skorna annars får du vara kvar och städa. Pris kan förekomma till de som gör framstående prestationer.

Kontakt: Marcus Millegård, 0707769213

marcus_millegard@hotmail.com

Lycka till och missa inte denna chans att bli bättre!

