



RYDBOHOLMS SPORTKLUBB

UNGDOM - TRIVSEL - AKTIVITET - SEDAN 1928

PM

andra deltävlingen i Natt7:an 2015/2016

- Samling:** Vid Rydboholms sportstuga (Storsjögården)
vägvisning från Viskafors.
- Stämplingssystem:** SportIdent, kontrollera ditt SI-nummer på startlistan.
- Nummerlappar:** Klasser H1, D1, H2, D2, H3, D3 skall bära nummerlappar.
Kontrollera ditt startnummer på startlistan (nummerlappar i omklädningsrummen).
- Banlängder/klasser:** En herr- och damklass per bana.
- | Bana | Längd | Svårighet |
|------|--------|-----------|
| 1. | 7,4 km | Svart |
| 2. | 5,0 km | Blå |
| 3. | 3,4 km | Orange |
| 4. | 2,2 km | Vit |
- Start:** Gemensam start kl. 18.30 för alla banor.
Gemensam avmarsch till start kl. 18:15 från Storsjögården.
(Uppvärmning före avmarsch rekommenderas.)
Överdragskläder transporteras tillbaka till mål från starten.
- Spridning:** På bana 1, 2 och 3 förekommer spridning genom gaffling och/eller slingor.
Läs kodsiffrorna noggrant för att undvika felstämpling!!
- Vätska:** Samtliga klasser har vätska med varm saft under banan.
- Karta:** Del av Vänesjö kartan, reviderade 2015.
Skala 1:10 000 ekvidistans 5m.
- Terräng:** Stigrik skogsmark. Måttlig kupering. Vissa blöta mossar.
Våtsockar rekommenderas för de med känsliga fötter.
- Service:** Dusch, bastu och servering inomhus med soppa, smörgåsar, kaffe mm.

