## PM Natt cup light Säterstugan 2016-02-18



**Anmmälan:** Via Eventor senast tisdag 16/2. Inlagd som närtävling.

I begränsad omfattning kan man anmäla på plats.

**Samling:**  Säterstugan Hagavägen Säter. Skärm längs vägen mot Smedjebacken, cirka 500 meter efter avtaget vid RV 70.

**Start:** Individuell start mellan 18.00 – 18.15. Karta erhålls vid stugan.

Gemensam start 18.15. Avstånd till start ca 400 m, gemensam joggning 18.00.

**Banor:** Lång 6,8 km, Mellan 5,5 km, Kort 4,2 km

Banorna har svart svårighetsgrad. Medeldistanskaraktär. Lång och mellanbanorna är gafflade. Banläggare Oskar Sandberg

**Karta:** Skala 1:10 000. Reviderad 2015 inför Swedish League.

**Terräng:** Närmast målet mot slutet av banorna är det rikt stignät

i öppen barrskog. Västra delen av området är stigfattig, finskuren detaljrik och något stenbunden terräng. Hyggen av varierad ålder och framkomlighet och en del grönområden förekommer vilket innebär nedsatt löphastighet.

**Kontroller:** Kontrollerna är utmärkta med reflexskärmar eller reflexstavar,

touchstämpling gäller (inget fusk).

**Tidtagning:** Manuell tidtagning för de som springer i gemensam start.

**Skidspår:** Slutet av banorna går i området nära elljusspåret.

Löpning i spåret ej tillåtet, men OK att korsa tvärs över.

**Dusch:**  Möjlighet finns att duscha och basta efter träningen.

**Information:**  070-6404673 alt carina-per@telia.com

*Välkomna önskar Säterbygdens OK*