

PM för Vintercupen del 5

Dagens deltävling har temat **HÖGER ELLER VÄNSTER?** både i stort och i smått. Några längre sträckor, men även kortare sprintsträckor.

Tre klasser finns som vanligt:

Tvåan, ca 2 km, springer banan som heter "Tvåan".

Fyran, ca 4 km, springer banan som heter "Fyran".

Sexan, ca 6 km, springer banan som heter "Sexan".

Karta Uppförstorad OL-karta (ej sprintnorm). Skala ca 1:8500.

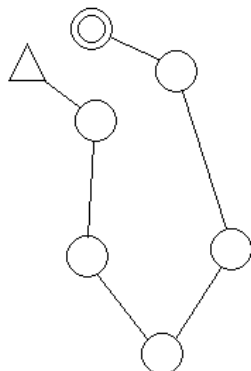
Löpbarhet Alla större stigar är upptrampade. De flesta mindre stigar i anslutning till hus är också upptrampade. För övrigt är det pulsbart överallt om än med viss fartnedsättning och pulshöjning.

Kontrollerna är utmärkt med reflexstav och SI-enhet. Inga angivelser finns. Kontrollerna sitter mitt i ringen.

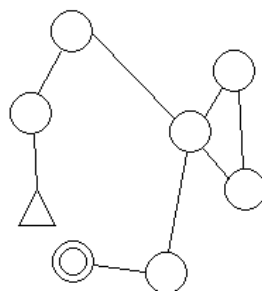
Vägar Alla vägar får användas. Vissa är dock ganska trafikerade. Normalt trafikvett gäller. Se upp!

Banor Se principskisser nedan.
"Tvåan" har rak bana utan konstigheter.
"Fyran" och "Sexan" har rak bana, men med en slinga längst bort på banan. Denna slinga får springas åt valfritt håll.

"Tvåan"



"Fyran"



"Sexan"

