

Anmälningstid Anmälan på arenan mellan kl 9.00 och 12.00.

Banor

Klass	Svårighet	Längd	Start
Insk	Grön/Glada och ledsna gubbar/Lätt	1800 m	2
U1	Grön/Lätt	2000 m	2
U2	Vit/Lätt	2400 m	2
ÖM1	Vit/Lätt	2400 m	2
ÖM3	Gul/Lätt	3000 m	2
ÖM5	Orange/Medel	3500 m	1
ÖM7	Blå/Svår	3400 m	1
ÖM8	Svart/Svår	4800 m	1

Start

Valfri starttid mellan kl 10.00 och 12.30 (U1, U2 och Inskolning från 9.30). Till start 1 **orange-vit** snitsel 2200 m, varav större delen på väg. Till start 2 **orange-blå** snitsel 1500 m, varav större delen på väg. Start sker genom startstämpling med SportIdentbricka.

Startavgifter

Vuxna fr o m 17 år:	130 kr
Ungdomar t o m 16 år:	70 kr
Hyra av SportIdentbricka:	30 kr
Ej återlämnad bricka debiteras med	400 kr



Sportidentbricka

Karta

Skala 1:10 000, För ÖM7 erbjuds antingen 1:10000 eller 1:7500 (väljes vid start). Ekvidistans 5 meter.

Terräng- beskrivning

Nästan uteslutande öppen och mycket lättlöpt skog med svag till måttlig kupering. Detaljrik terräng förutom ett mycket flackt parti på mitten av de längre banorna. Stignätet är glest förutom i det område där de kortare banorna avgörs och de längre banorna avslutas, där är det tätt mellan stigarna. Större sankmarker förekommer i begränsad omfattning. Hyggen förekommer inte och områden med tät skog är fåtaliga.

Förfarande



SI-enhet

- 1) Medtag ev egen SportIdentbricka till anmälningsplatsen på arenan OBS! En SI-bricka kan bara användas av en löpare under tävlingen!
- 2) Välj bana, anmäl dig, hyr vid behov Sportidentbricka och betala kontant eller be om fakturering till din klubb
- 3) Gå/spring till din start. Glöm ej att nollställa ("tömma") SportIdentbrickan på väg till starten
- 4) Vid starten blir du avprickad, får kontrollbeskrivning och karta
- 5) Start sker genom startstämpling med SI-brickan i SI-enheten
- 6) Stämpla vid kontrollerna med SI-brickan (dvs du stoppar in brickan i hålet). Kontrollera att enheten piper och blinkar när du stämplar.
- 7) Stämpla vid målet med SI-brickan. **OBS du måste stämpla vid målet även om du inte fullföljt hela banan.** Glömmer du det måste vi leta efter dig i skogen.

Utmed inskolningsklassens bana finns glada figurer som visar att man är på rätt väg och ledsna figurer som visar att man är på fel väg. Skuggning (en person som följer med) är tillåtet i Inskolning, U-klasser samt öppna motionsklasser. I inskolning och U-klasser får även löpare som skall delta i tävlingen skugga. Skuggkartor för Inskolning samt U-klasser finns vid starten.

Lycka till!