

PM



Välkomna till Stora Tunas klubbstuga.

Parkering utmed gatorna. Avstånd 0-400m. Följ vakternas anvisningar.

Betala 30kr + ev 10kr för dusch, välj bana och registrera din SI-pinne.

Inga väskor i omklädningsrummen (utrymmesskäl) medan ni springer. Vid dåligt väder använd gärna storstugan, men respektera skoförbudet.

**Karta i skala 1:7 500, i plastficka A4
Kontrollbeskrivning på kartan, men även lösa vid starten.**

**Till start 1000 m, på gator norrut. Rödvit snitsel.
Fri starttid 09.30-11.00. På väg till start korsas en trafikerad väg. Ta det försiktigt.**

Banlängder	bana 1 H/D	4.5 km
	bana 2 H	3.9 km
	bana 2 D	3.6 km
	bana 3 H	3,0 km
	bana 3 D	2,8 km
	bana 4 H	2,3 km
	bana 4 D	2,3 km
	bana 5 H/D	1,9 km

Alla banor korsar en trafikerad väg i en vägtunnel. All löpning på vägen och i vägkanten förbjuden. Vägen kryssad på kartan.

Efter målstämpling följer du fållan runt huset, läser av din SI-pinne och får en remsa med mellantider.

Lycka till i skogen / St Tunas veteraner