PM
Öppna Motionsklasser, U-klasser och Inskolning

Valborgsmedeln 2016-04-30

Anmälan: Du kan anmäla dig mellan kl 9:00 – 11:00
Start mellan 10:00 – 11:15
Ta med din SportIdent-bricka.
Om du inte har en sådan, kan du hyra en för 20 kr.
Du får en startlapp som skall lämnas vid starten.

Banor: Du väljer bana när du anmäler dig.

Lätt

Inskolning, grön 2,6 km
U1, grön, 2,6 km
U2, vit 2,5 km

Öppen 1, vit 2,5 km
Öppen 3, gul 2,5 km

Medelsvår

Öppen 5, orange 3,4 km

Svår

Öppen 7, blå 3,3 km
Öppen 8, svart 4,5 km

Kartskala 1:10 000 för alla utom ÖM 7 som har 1: 7 500.

Beskrivning av nivå enligt SOFT

Grön:	Banan ska läggas i terräng med tydliga och sammanhängande planbildsdetaljer, vägar, stora stigar, byggnader, öppen mark och så vidare. Kontrollerna på grön bana ska alltid placeras på ledstången och endast utgöra ett kvitto på att löparna följer det självklara vägvalet.
Vit:	Tydliga och sammanhängande planbildsdetaljer Kontroll markerar endast avslutning på sträcka och övergången till ny. Lätta och tydliga kontrollföremål.
Gul:	Något svårare terräng, enkel framkomlighet. Sammanhängande system av vägar, stigar, vattendrag, öppen mark eller liknande.
Orange:	Lättframkomlig terräng, ej för kuperad, skogsmark, gärna med inslag av kulturmark.
Blå:	Svårighet anpassas till de skickligaste. Mer kurvbild och detaljrik terräng nyttjas. Svårtillgänglig, tung terräng undviks.
Svart:	Samma som blå, men alla typ av terräng får förekomma.

Start:	1700 m orange-vit snitsel. Toalett finns vid start.
Vid start:	Starten är öppen mellan kl.10:00 – 11:15. Fri starttid.
Målgång:	Sker genom att löparen stämplar på mållinjen vid någon av stämplingsenheterna. Därefter avläsning av löparbricka vid sekretariatstältet. Även om du bryter måste avläsning ske vid målet. Ev. hyrd bricka återlämnas efter avläsningen. Ej återlämnad bricka debiteras med 400:-.
Övrigt:	Övrig information se ordinarie PM.

Välkomna!
OK Gynge