



INBJUDAN TILL BREDDKAVLEN TISDAG 21 JUNI 2016

Ljusdals OK bjuder in till Breddkavle tisdagen 21 juni 2016.

Samling

Vägvisning från Rv 83 vid avfarten till Järvzoo.

Parkering i anslutning till TC.

Starttid

Kl 18:30

Tävlingsform

Breddkavle med 10-13 deltagare per lag enligt 3-6 löpare på första, 3 på andra, 3 på tredje och en löpare på sista sträckan.

Sträcka 1:	3 x 2,0 km	vit	rak
Sträcka 2:	3 x 2,5-3 km	orange	gafflad
Sträcka 3:	3 x 4 km	blå	gafflad
Sträcka 10:	1 x 3,5 km	violett	rak

Inom laget ska följande villkor vara uppfyllda

- Minst 3 damer
- Minst 3 i någon av klasserna H12, H65-, D14 eller D40-
- Högst 4 H17-44, av dessa får högst 3 vara H21:or
- Sista sträckan får inte springas av en H21:a

Om laget bara har 3 damer och alla dessa springer första sträckan och man dessutom har herrar som extralöpare på första sträckan räknas endast damerna.

Anmälan

Via Eventor senast måndag 20 juni 2016.

Avgift 400 kronor per lag.

Stämplingssystem

Sportident

Karta

Gruvberget

Skala 1:7 500, ekvidistans 5 meter