

Klass/ Sträcka	Banlängd (meter) inkl . 350-450 m snitzel	Karaktär	Svårighets- nivå	Sträcktid, minuter (Idealtid)	Växlingstid för täten
-------------------	---	----------	---------------------	-------------------------------------	--------------------------

Start HD12					18:00
HD12- 1	3300	Dag/Rak	Gul	20	18:20
HD12- 2	2600	Dag/Rak	Vit	15	18:35
HD 12- 3	2600	Dag/Rak	Vit	16	18:51
HD12- 4	3300	Dag/Rak	Gul	20	
Mål					19:11

Start HD18					03:00
HD18- 1	5800-5900	Natt/Gafflad	Violett	41	03:41
HD18- 2	5800-5900	Natt/Gafflad	Violett	41	04:22
HD18- 3	4000	Natt/Rak	Orange	30	04:52
HD18- 4	6800	Gryning/Rak	Violett	43	05:35
HD 18- 5	3100	Dag/Rak	Gul(parallell)	17	05:52
HD18- 6	3100	Dag/Gafflad	Gul	17	06:09
HD18-7	3100	Dag/Gafflad	Gul	17	06:26
HD18-8	4000-4200	Dag/Gafflad	Orange	24	06:50
HD18-9	4000-4200	Dag/Gafflad	Orange	24	07:14
HD18-10	7200	Dag/Rak	Violett	44	
Mål					07:58

Start D18					05:30
D18-1	4700-4800	Dag/Gafflad	Violett	35	06:05
D18-2	4700-4800	Dag/Gafflad	Violett	36	06:41
D18-3	2700	Dag/Rak	Gul(parallell)	18	06:59
D18-4	3000	Dag/Rak	Orange	20	07:19
D18:5	5800	Dag/Rak	Violett	38	
Mål					07:57

KARTA

Skala 1:10 000, Ekvidistans 5 m, Ritad 2013(Göran Larsson), Reviderad 2016(Göran Larsson). Karta och bantryck utförs på SOFT-certifierad skrivare(IF Hagen). Tävlingskarta erhålls på första sträckorna vid start och på följande sträckor av föregående löpare. Kartorna tas in vid växel.

VARVNING och KARTBYTE:

HD 18 sträcka 4 och 10 samt D18 sträcka 5 varvar vid arenan där kartbyte sker. Följ snitzel från sista kontrollen på första slingan, lämna första slingans karta till funktionär, därefter tas

ny karta från kartlåda. Följ snitsel till startpunkt för andra slingan. Observera att kontrollnumreringen börjar om på 1 på den andra slingan.

ALLMÄN VÄG:

Samtliga banor kommer i kontakt/korsar med allmän väg söder arenan. Det är ok att springa utmed(mot trafiken) samt att korsa vägen. Fordon har företräde vid korsande av vägen. De banor som korsar vägen är: D18 str. 5 samt HD18 str. 1,2,4 samt str. 10. **TA DET FÖRSIKTIGT!**

TERRÄNGBESKRIVNING:

Terrängtyp: Området består av barrskog, mestadels tallskog. Rikligt med stigar och vägar. Rikligt med gropar av varierande storlek och djup.

Kupering: Svag till måttlig kupering.

Framkomlighet: Mycket god framkomlighet. Hyggen i regel lättframkomliga. Vissa mindre partier med grönområden förekommer.

STÄMPLING och KONTROLLER:

Kontrollerna är utmärkta med orange/vit skärm på kontrollställning. Nattkontroll markeras även med röd/vit/blå reflex. Kodsiffra och stämplingsenhet (samt reservstiftsklämma) finns på kontrollställning. Kontrollera att det är **rätt kodsiffra**, kontrollerna sitter tätt i skogen.

Stämpling sker genom att stoppa löparbrickan i stämplingsenheten. **Fås ej** ljud-och ljussignal som kvittens vid stämpling, **ska** stämpling ske i reservruta med stiftsklämma. Reservrutor finns tryckta på framsidan av kartan märkta 1, 2 och 3. **PROVKONTROLL** kommer att finnas för beskådande vid startområde på arenan.

START

Start för HD12 sker fredag 5 aug. klockan 18:00, HD 18 startar lördag 6 aug. klockan 03:00 samt D18 startar lördag 6 aug kl 05:30.

Samling och insläpp till start sker ca 30 minuter före respektive start. Löparna skall i god tid före start vara uppställda vid sin karta, varvid samtidigt klädselkontroll genomföres. Kort ceremoni föregår start.

Efter startsignal. Följ snitslad fålla till startpunkten, som i terrängen är markerad med skärm och reflex samt skylt "Startpunkt".

FÖRBUDNA OMRÅDEN

Förbjudna områden är markerade på kartan med rött raster. Rött raster med heldragen röd linje runt rastererna är markerat i terrängen med heldraget blå/gult band. Rött raster med ej heldragen röd linje runt är **ej markerad** i terrängen. En del tomtmarker har markerats i terrängen med blå/gult band. Tomtmark är ej tillåtet att springa över.

Passering av förbjudet område medför uteslutning.

LOKALA KARTTECKEN

X =Koja, (används som kontrollpunkt för HD18 str. 1, 2, 8 och 9 samt D18 str. 1 och 2)

O = Kolbotten, kolbotten är en lämning efter kolmila, cirkelformad avgränsad med dike eller gropar runt kolbotten. Ofta är kolbotten lätt höjd över omkringliggande mark. (används som kontrollpunkt för HD12 str. 1 och 4 samt HD18 str. 5, 6 och 7)

Grönt streck = Vindfälle, omkullvält träd som är svårpasserbart.

BÅGSKYTTETAVLOR I TERRÄNG

Runt arenans närområde finns skjuttavlor (för bågskytte) utplacerade i terrängen. Dessa är **EJ** redovisade på kartan. Berör i första hand de sträckor som har varvning.