



Välkommen till
NOK Veteranerna

Tävlings P M

Nyköpings OK:s veteranorientering tisdagen den 13 september 2016

- Samling:** Ryssbergens friluftsgård. Vägvisning från avfart "Nävekvarn" efter motorvägen mellan Nyköping och Oxelösund. Koordinater **WGS84** 58°44'5.5"N 16°57'52.3"E
Se även kartklipp i inbjudan.
- Starttider:** Start mellan 09.00 – 10.30
- Banor:** Bana A 4,5 km; Bana B 3,2 km; Bana C 2,4 km och Bana E 1,5 km. Efter tävlingen kommer banorna att finnas i Livelox för nedladdningar av löprutter.
- Karta:** Karta "Ryssbergen" i skala 1:7500, delvis reviderad 2016 av NOK:s veteraner. Ekvidistans ca 5 m.
- Terrängbeskrivning:** Måttligt kuperat skogsområde med några detaljrika höjdparter. Lättlöpt på höjderna, lite mer svårframkomligt mellan dessa. En hel del stigar och vägar i början och slutet av banorna.
- Start och mål:** Start och mål i anslutning till Arenan. Till start ca 100 m. Uppvärmningsmöjligheter finns i anslutning till starten.
- Startavgift:** 30 kronor
- Omklädnad, toa m.m.:** I anslutning till Arenan. Inga duschmöjligheter vid Arenan, eget "våtklut" gäller.
- Stämplingsmetod:** Sportident. Några lånepinnar finns.
- Förtäring:** Egen medhavd (vid regnväder inomhus)
- Banläggare:** Inga Johansson och Inger Hellqvist
- Tävlingsadministration/
MEOS** Per Carlsson, 070-261 16 63
- Tävlingsledare och
kontaktperson:** Hans-Ove Eriksson och Roger Holmberg 076-808 84 74 och 070-371 92 75

VÄLKOMMNA!