

Anmälningstid Anmälan på arenan mellan kl 9.30 och 11.30.

Banor

Klass	Svårighet	Längd	Start
Insk	Grön/Glada och ledsna gubbar/Lätt	1500 m	2
U1	Grön/Lätt	1700 m	2
U2	Vit/Lät	2400 m	2
ÖM1	Vit/Lätt	2400 m	2
ÖM3	Gul/Lätt	2700 m	2
ÖM5	Orange/Medel	3500 m	2
ÖM6	Röd/Medel	5400 m	1
ÖM7	Blå/Svår	3200 m	2
ÖM8	Svart/Svår	4700 m	1
ÖM9	Svar/Svår	7600 m	1

Start

Valfri starttid mellan kl 10.00 och 12.00 (U1, U2 och Inskolning från 9.30). Tillstart 1 **orange-vit** snitsel 1600 m grusväg. Till start 2 **orange-blå** snitsel 1400 m asfalt-/grusväg. Start sker genom startstämpling med Sportidentbricka.

Startavgifter

Vuxna fr o m 17 år: 130 kr
 Ungdomar t o m 16 år: 70 kr
 Hyra av Sportidentbricka: 25 kr
 Ej återlämnad bricka debiteras med 600 kr



Sportidentbricka

Karta

Skala 1:10 000. Ekvidistans 5 meter.

Terräng- beskrivning

Sammanhängande skogsmark med flertalet stigar närmast arenan. Måttlig kuperas terräng med både detaljrika och detaljfattiga höjdparter. Mycket god framkomlighet, med inslag av områden med tät skog. Vegetationen består av barrskog i varierande ålder.

Förfarande



SI-enhet

- 1) Medtag ev egen Sportidentbricka till anmälningsplatsen på arenan
OBS! En SI-bricka kan bara användas av en löpare under tävlingen!
- 2) Välj bana, anmäl dig, hyr vid behov Sportidentbricka och betala kontant eller be om fakturering till din klubb eller använd Swish
- 3) Gå/spring till din start. Glöm ej att nollställa ("tömma") Sportidentbrickan på väg till starten
- 4) Vid starten blir du avprickad, får kontrollbeskrivning och karta
- 5) Start sker genom startstämpling med SI-brickan i SI-enheten
- 6) Stämpla vid kontrollerna med SI-brickan (dvs du stoppar in pinnen i hålet). Kontrollera att enheten piper och blinkar när du stämplar.
- 7) Stämpla vid målet med SI-brickan. **OBS du måste stämpla vid målet även om du inte fullföljt hela banan.** Glömmer du det måste vi leta efter dig i skogen.

Utmed inskolningsklassens bana finns glada figurer som visar att man är på rätt väg och ledsna figurer som visar att man är på fel väg. Skuggning (en person som följer med) är tillåtet i Inskolning, U-klasser samt öppna motionsklasser. I inskolning och U-klasser får även löpare som skall delta i tävlingen skugga. Skuggkartor för Inskolning samt U-klasser finns vid starten.



Lycka till!

Grön bana Insk, U1	Tydligt, sammanhängande nät av vägar, stigar, staket, stenmurar, vattendrag, öppen mark eller liknande. Lätta kontroller på eller alldeles intill själva vägen, stigen, vattendraget, den öppna marken osv.
Vit bana U2, ÖM1	Samma terräng som för grön bana, men kontrollen kan ligga vid sidan av vägen, stigen, stenmuren, vattendraget, den öppna marken eller liknande. Själva punkten som kontrollen sitter vid är fortfarande lätt och tydligt, till exempel en sten eller en tydlig höjd.
Gul bana ÖM3	Något svårare terräng än för grön och vit bana men fortfarande enkelt att ta sig fram i skogen. Kontrollen kan sitta en bit från vägen, stigen, vattendraget osv och du ska till exempel kunna gena mellan två vägar eller stigar om du vill tjäna tid jämfört med att springa runt.
Orange bana ÖM5	Fortfarande lätt terräng att ta sig fram i. Inte bara stigar, vattendrag etc ska kunna följas utan också större sankmarker (mossar), höjdkanter, åsar och sänkor. Kontrollpunkten är svårare än på gul bana, men tydliga föremål i närheten ska alltid finnas att läsa in sig på på kartan.
Röd bana ÖM6	Samma svårighet som för orange bana, men till skillnad från orange bana får all typ av terräng förekomma.
Blå bana ÖM7	Svårigheten är anpassad till de skickligaste. Att kunna läsa på höjdkurvor och detaljer är en stor fördel.
Svart bana ÖM8, ÖM9	Samma svårighet som för blå bana, men till skillnad från blå bana får all typ av terräng förekomma.