



PM

SKOGSKARLSFEJDEN 2017-05-13

Samling Hjortakroksskolan i Sölvesborg. Vägvisning E22 vid trafikplats nr 46. Parkering vid Hjortakroksskolan.

Program 09:30 – 10:30 Ankomst med kaffe och fralla i skolans matsal alternativt.

10:30 Kort information vid platsen för frukosten.

11:00 Första start. Enkel gångväg till start 850 meter, orangevit snitsel.

Ca kl 14:15 eller när alla har duschat färdigt. Gemensam avfärd med bilarna ner till brofästet för Sölvesborgs gångbro. Parkera bilarna där. Därefter vandrar vi gemensamt ca 1,5 km över bron till golfbanans restaurang.

Ca kl 15:00 Middag med kaffe på golfbanans restaurang följt av ett kulturellt inslag och prisutdelning.

Ca kl 17:00 Vandring tillbaka till bilarna för hemfärd.

Banorna: Tävlingsbanorna går i samma område som O-Ringen 2014 genomfördes i. Efter en lättlopt början kommer alla banorna in i ett stenigt parti som kan vara ganska svårt att forcera i högt tempo. Långa och mellanbanan går samtidigt genom ett finskuret parti där det gäller att läsa kartan ordentligt och hålla koll på riktningen. På mittpartiet av samtliga banor får ni känna av Ryssbergets kupering medan slutet bjuder på mer lättlöpta partier där ni kan släppa loss ordentligt.

Långa banan: 6,4 km för karlar födda 1974 - 1953 (43-64år). Tidsavdrag 30 sek för varje år från och med 44 års ålder, d v s 10½ minut för den 64-årige deltagaren.

Mellan banan: 4,0 km för karlar födda 1952 – 1945 (65-72 år). Tidsavdrag 1 minut för varje år från och med 66 års ålder, d v s 7 minuter för den 72-årige deltagaren.

Korta bana: 3,2 km för karlar födda 1944 och tidigare (73+). Tidsavdrag 1 minut för varje år från och med 74-års ålder.

Lagtävlingen: I lagtävlan inräknas 2 karlar från vardera bana.

Karta: Södra Ryssberget skala 1:10 000 för Långa banan och skala 1:7 500 för mellan och korta banorna.

Till start: Väg 850 meter orange/vit snitsel.

Tidtagning: SportIdent löparbricka, Si-card (Pinne)
Tömning av brickan sker på väg till starten och därefter även check-in.

Avläsning: Efter målgång följer ni samma orangevita snitsel som ni följde till start så kommer ni till Hjortakroksskolan **där läser ni av löparbrickan** innan ni går till duschen som finns i idrottshallens omklädningsrum.

Dusch: Dusch och omklädning i idrottshallens omklädningsrum.