



PM

KM LÅNG

Lunds OK, OK Kontinent, Malmö OK och OK Silva

Söndag 11 juni 2017

- Anmälan** Ej föranmälda löpare måste registrera sig med namn och SI-nummer hos respektive klubb, gäller främst löpare på vita banan (nr 10). Även på andra banor finns ett litet utrymme för extra löpare. Lunds OKs sekretariat håller räkning på kartorna.
- Start** Avstånd till start 500 m. Startproceduren är självservering med fri intervallstart och startstämpling mellan 10:00 och 11:30. Använd startformuläret som finns vid starten, gäller även Malmö OK. Hjälp nybörjare och yngre ungdomar.
- Malmö OK har egna startfunktionärer. Övriga har en gemensam start, där kartorna är märkta med banornas nummer. De fyra klubbarna har olika klassindelning enligt egna PM. Se till att ta rätt bana.
- Välj så tidig starttid som möjligt, annars kommer inte startdjupet att räcka. Det gäller speciellt banorna 3 och 8.
- Karta** Skala 1:7500 för banorna 5 och 9.
Skala 1:10000 för alla övriga banor.
Lokalt tecken: X koja
- Trafik** Alla banor passerar Heckebergavägen (70 km/h). Iakttag försiktighet! Den är normalt inte särskilt trafikerad, men inga vakter finns. Se till att informera barnen om detta. Barn som inte bedöms klara detta ansvar, bör inte springa utan vuxens sällskap.
- Djurhänsyn** Det finns betande djur i hagarna. Visa hänsyn mot dessa, speciellt mot hästarna. **Spring inte mot en flock, utan runda den.**

Banor/klasser	Bana nr	Klasser för Lunds OK	Banlängd
	1	D12, H12	2.8 km
	2	D16	4.2 km
	3	D21, H40	5.8 km
	4	D55	4.1 km
	5	D65	3.4 km
	6	H16	5.7 km
	7	H21	7.8 km
	8	D40, H55	4.3 km
	9	H65	4.0 km
	10	Vit	2.3 km

Utstämpling OBS! Alla klubbar har egen utstämplingsenhet. Det är mycket viktigt att utstämpling sker på rätt ställe.

Resultat För Lunds OK, skriv upp din resultattid bredvid ditt namn på startlistan. Kontrollera även att ditt SI-nummer är rätt i denna lista. Resultatlistan kommer publiceras i Eventor under kvällen. Prisutdelning blir på årsmötet.

Toalett/dusch Torrdass vid parkeringen. Dusch finns ej.

Livelox Banorna publiceras i Livelox kl 12:00

Grillning Klubbarna har egna organisationer för eventuell grillning. För Lunds OK tänder Aina en grill och det finns sedan möjlighet att grilla egen medhavd mat.

Banläggare Henrik Eklund

Tävlingsledare Anna Ljungqvist, 0708-477105

Ha en fin dag i skogen!

Om någon vill träna mer och hjälpa till med inplockningen efteråt, prata med Henrik, Lotta eller Anna.