

# 25-mannaträning

**PM Onsdag 4/10 2017**

Välkommen till en intensiv stafettträning i Markaskogen inför 25mannabudkaveln. Masstart för alla redan klockan 17:30 då det blir mörkt tidigt. Anmäl på Eventor så att vi vet att kartorna räcker.

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Samling</b>                | Almby IKs klubbstuga, Ljungvägen 16, 70221 Örebro                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Klädsel</b>                | Heltäckande                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Klasser och banlängder</b> | Lång ca 6,6 km, Mellan ca 4,4 km, Kort Svår 2,7 km, Kort Lätt 2,8 km                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Startlistor</b>            | Gemensam start kl 17.30                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Kontroller</b>             | Träningsskärmar                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Gafflingar</b>             | Kommer att användas så var uppmärksam på kartan.                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Kontrollbeskrivning</b>    | Finns på kartan                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Karta</b>                  | Skala 1:10 000. Ekvidistans 2 m, nyritad/rev 2017                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Terrängbeskrivning</b>     | Flack närterräng med inslag av en hel del stigar, körvägar och elljusspår                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Stämplingssystem</b>       | SPORTident                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Onlinekontroller:</b>      | Flera kommer att användas och tävlingen kan följas på både <a href="http://liveresultat.orientering.se">http://liveresultat.orientering.se</a> SAMT online på Livelox för de som vill aktivera Livelox mobilapp ( <a href="https://www.livelox.com">https://www.livelox.com</a> ) |
| <b>Maxtid</b>                 | 1 timme                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Förbjudet område</b>       | Respektera all tomtmark                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Första hjälpen</b>         | Finns på arenan                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Dusch</b>                  | Finns i Ljungstugan                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Toaletter</b>              | Finns i Ljungstugan                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Banläggare</b>             | Tomas Hallmén                                                                                                                                                                                                                                                                     |

**Varmt Välkomna**

Tomas Hallmén