

PM julserien 2017-12-03

Samling i AOK:s klubbstuga vid Ekbacksbadet.

Parkering endast vid Vinbäcken, 200m innan klubbstugan.

Anmälan och ombyte/dusch i klubbstugan.

Startavg 0-16år 30:-, övriga 50:-.

Fri starttid Kl 1000-1100.

Karta reviderad 2016/2017, ekvidistans 5m. Laserutskrift.

Delar av stignätet i NV består av tydliga endurospår med varierande löpbarhet.

Stämplingssystem: Sportident, SI-pinnar finns att hyra (20:-), begränsat antal.

Töm och check utanför klubbstugan och vid start.

Till start 700m stig av god kvalitet.

Bana 1) Vit, 1:10 000, 2,7km.

Bana 2) Orange, 1:10 000, 3,1km

Bana 3) Blå, 1:7500, 3,2km

Bana 4) Blå, 1:7500 alt 1:10 000, 4,1km (Dubbelsidig utskrift i 1:7500 och 1:10 000)

Bana 5) Blå, 1:10 000, 5,2km

Bana 6) Blå, 1:10 000, 7,1km

Servering på övervåningen. Kaffe, te, saft, och smörgås finns att köpa.

Det kan vara blött i skogen. Vissa diken mot slutet av banorna 5 och 6 kan vara svåra att passera torrskodda.

Det går bra att hoppa över för den spänstige.