

# PM Löpex Vinterserie 2017-18

## Deltävling 3, onsdag 17 januari 2018

*Löpex vinterserie deltävling 3 erbjuder nattorientering i skog.*

*Samling: Kl 18:00 ombytta, anmälda och klara vid Almby IK:s klubbstuga, Ljungstugan, Ljungvägen 16, Örebro. Koordinater SWEREF 99 TM: 6567403, 514380*

- Banor:** Långa 7,5 km (1:10000)  
Mellan 5,3 km (1:10000) Damklass och herrklass  
Korta 3,8 km (1:7500)
- Avstånd till start:** 1 300 meter
- Stämpling:** Sportident. (Bricka finns att hyra för 20 kronor)
- Banorna:** Korta är rak. Långa och mellan är gafflade; fulgaffling förekommer. Det finns också bo-gaffling. Undvik diskning: Ta dina kontroller i rätt ordning!
- Terräng:** Svag kupering. Mestadels lättlöpt skog.  
*Men löparna kommer att stöta på en del områden med nedsatt löpbarhet på grund av ris, nedfallna träd eller tät vegetation. Mossarna har under hösten och vintern fyllts på rejält!*
- Varning för svag is:** Den senaste veckan har vattenspeglarna på mossarna frusit. Men på många ställen håller inte isen. En del större områden har på kartan markerats som "Farligt område". Särskilt farligt är det inte ta vägval över sådana områden, men det är troligen obehagligt när isen brister och man står med vatten upp till ljumskarna. Så markeringen ska ses som informationen: "Väldigt dålig idé att springa här"
- Mål:** Skogsmål för samtliga klasser, ca 100 meter från Ljungstugan.
- Omklädning/dusch:** Finns
- Kontaktperson:** Mats Carlsvärd, mats.carlsvard(a)gmail.com

Länk till alla tävlingar: [HÄR!](#)