**PM**

**VOF - cup i skidorientering söndag 4 februari 2018**

Samling: Nydala skidstadion, värmestugan.

Start: 50 meter bort. Töm brickan vid starten.

Mål: På elljusspåret. Kom ihåg att målstämpla och att läsa av brickan efteråt.

Första start: 11.00. Individuell start med startstämpling. Kartan fås en minut innan start.

Karta: Nydala skala 1:10.000 Stämpelsystem: Sportident. Brickor finns att hyra.

Breda spår: Cirka 64% Smala spår: cirka 36%. Spåren är hårda och fina och kördes fredag.

Varning: Det finns några diken där ni måste vara försiktiga för att inte bryta skidorna. Ta hänsyn till vanligt folk när ni åker mot åkriktningen på motionsspåren.

Uppvärmning: På elljusspåret.

Öppna banor: Ö3: 2.8 km Ö5: 3.9 km Ö7: 7.1 km (150 kr/ 75 för ungdomar)

**Nybörjare får prova på gratis. Kartställ finns att låna. Vi bjuder ungdomar och nybörjare på fika efteråt!**

Köldgräns: -17

Dusch: Finns inomhus

**Klasser:**

HD 12: 2.8 km

HD14/ D 60 3.8 km

HD 16/ H 60 5.1 km

D 21/ H 40 7.1 km (kartbyte medelst bladvändning)

H 21 9.8 km (kartbyte medelst bladvändning)

Tävlingsledare: Hans- Erik Carlborg (070- 2446908).

Banläggare: Pär Norén

IFK Umeå hälsar alla hjärtligt välkomna!!