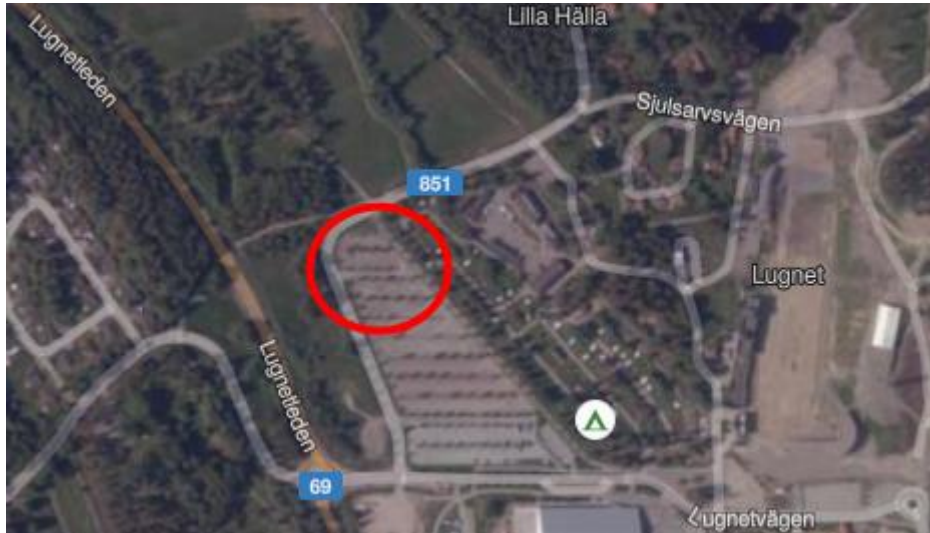


PM DOF natt-cup - onsdag 14/2-2018

Arrangör: OK Kåre

Samling: Klockan 18:00 på Lugnets stora gratisparkering enligt bilden.



Start: Gemensam jogg till start (ca 1 km) klockan 18:10. Därefter gemensam start när alla är redo.

Banor: Banorna börjar i skog och avslutas på Lugnets sprintkarta. Kartbyte vid sista kontrollen på skogsdelen, sprintkartan finns på baksidan av skogskartan. Alla banor är gafflade.

Kort 3,9 km (1,2 km skog+2,7 km sprint)

Mellan 6,0 km (2,6 km skog+3,4 km sprint)

Lång 7,4 km (4,0 km skog+3,4 km sprint)

Se upp vid passage av trafikerade vägar, vanliga trafikregler gäller. Förbjudet att springa på E16.

Spring ej i eventuella skidspår.

Utsatt: Reflexer på skogsdelen och snitslar utan reflex på sprintdelen.

Karta: Skogsdelen: 1:10 000, sprintdelen: 1:4 000

Stämpningsmetod: Touch-metoden tillämpas.