

Inbjudan/PM Lång-KM söndag 2018-05-06

OK Södertörn samt andra inbjudna löpare

Samling/arena:	Lycebyskolan i Vendelsö. Ombyte och dusch i 2 omklädningsrum.
Parkering:	Parkering finns det kring Vendelsövårdcentral som ligger precis bredvid.
Start:	Första start kring 10.30. Start och mål är inom 100m från omklädningsrummen.
Stämpling:	SportIdent
Töm & Check	Vid startplatsen.
Kontroller:	Små skärmar med SI-enhet på gul pinne.
Karta:	Den som användes på Natt-DM i höstas, men i annat område längre norrut. A4 karta till alla.
Banor:	Ev sammanslagning kan ske vid färre löpare så det blir KM klass. Vill någon springa längre bana så får man gå upp i klasserna. OBS: sena ändringar av bana kan ev. fungera. Bana 1 – 6,8 km SVART 18kontr H19-H44 samt ÖM9 Bana 2 – 5,8 km SVART 13kontr H17-18, H45-H54, D19-D34 samt ÖM8 Bana 3 – 4,7 km SVART 12kontr H55-64, D17-18, D35-49 samt ÖM7 Bana 4 – 3,8 km BLÅ-VIOL 10kontr H65-69, HD15-16, D50-59 samt ÖM6 Bana 5 – 3,2 km ORANGE 8kontr HD14, H70-, D60- samt ÖM5 Bana 6 – 2,9 km GUL 8kontr HD12 (HD14K) samt ÖM3 Bana 7 – 2,3 km VIT-GUL 6kontr HD10 (HD12K) samt ÖM1 Banorna 1-3 har flera tuffa stigningar och delvis tuff, svår men fin terräng. De 2 kortaste banorna har några "lite svåra kontroller" så det kan krävas att man inte är helt ny i klassen.
Kontrollbeskr.	Finns på kartan.
Terräng/banor:	Bitvis krävande södertörnsterräng med ett flertal stigar och delvis stark kupering. Banorna har en del gemensamma drag, men det skiljer en del åt. Bitvis är det tätt mellan kontrollerna, stämpla rätt.
Banläggare osv :	Mattias Skeppling, OK Södertörn 0708-927956 Letar efter en sekreteriatsansvarig person.
Anmälan:	Absolut Senast torsdagen den 3/5, men gärna redan i April. Anmälan på plats möjlig i begränsad skala ev. på alla banorna.

Vi hoppas på att det blir fint väder den 6 maj och att ni trivs i den fina skogen