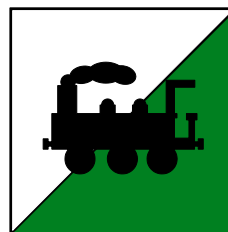


PM Sprint-KM LOK 2018

2018-05-24



Samling Gräsyta söder om Slestadsskolan, se [karta](#).

Parkering Cykelparkering i anslutning till samlingsplatsen. Bilparkering hänvisas till parkeringsytor vid Lambohov C. Avstånd P-samlingsplats är ca 500 m.

Karta Lambohov. Ritad av Erik Martinsson 2016-2017.

Skala: 1:4 000

Ekvidistans: 2 m

OBS: Endast lösa definitioner.

Deltagarna uppmanas även att ta med egen plastficka storlek A4.

Terräng Svagt kuperat bostads- och parkområde med enstaka skogsdungar.
Det förekommer trafik i området, var uppmärksam!

Banor Det finns 6 olika banor med klassindelning enligt nedan (ändringar mot tidigare PM i fet stil). Minst 2 deltagare/klass för KM-status.

OBS: Läs tilläggs-PM om sammanslagna klasser!

Berörda löpare som inte samtycker med sammanslagningen ombuds kontakta tävlingsledningen före start.

Bana A (2,7 km): H35, H21, H20, H18

Bana B (2,5 km): D35, D21, D20, H40, H45

Bana C (2,3 km): D45, D40, D18, D16, H55, H50, **H16**, H14

Bana D (1,8 km): D55, D50, D14, D12, **H80**, H70, H65, H60, H12

Bana E (1,7 km): D75, D70, D65, D60,

Bana F (1,2 km): D10, H10

Start I anslutning till samlingsplatsen. Fri start mellan 17:45-18:45. 1 min startmellanrum mellan deltagare som springer samma bana.

OBS: Glöm ej startstämpla.

Uppvärmning får endast ske norrut, se [karta](#).

Klädsel Inga krav på heltäckande klädsel.

Välkomna!

Tillägg till PM: Sammanslagna klasser

Följande klasser har endast en föranmäld löpare och uppnår således inte KM-status.

- H16
- H80
- D55
- D70
- D75

Det innebär följande sammanslagningar:

- H16 slås ihop med H14, KM-klassen blir H16 (**OBS: Bana C istället för Bana B**)
- H80 slås ihop med H65, KM-klass=H65 (**OBS: Bana D istället för Bana E**)
- D55 slås ihop med D50, KM-klass=D50 (Bana D)
- D75 slås ihop med D70, KM-klass=D70 (Bana E)