

PM

KM

och gradering för deltagare på orienteringskursen 2018

5 juni, Hellasgården

Anmälan: Senast söndag 3 juni kl 24:00 via [Eventor](#).

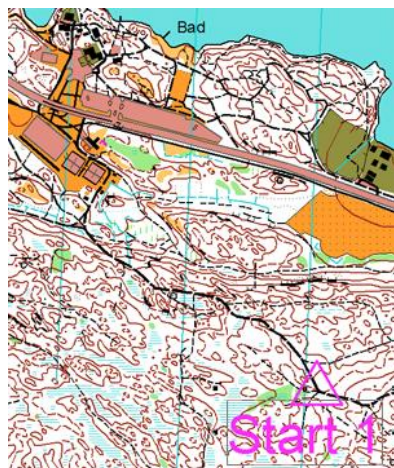
För kursdeltagare går det bra att anmäla sig på plats på tävlingsdagen.

Samling: Hellasgården kl 18

Start: Start 1, 500 meter, för blå och svart bana (se bifogad skiss, ingen snitsling). Du får din karta vid starten.

Start 2, intill tennisbanorna. Fri starttid mellan 18:30 och 19:00 på samtliga banor. Du får din karta i samband med att du registrerar dig i samlingslokalen.

Kontrolldefinitioner är tryckta på kartan. För svart och blå bana finns även lösa kontrolldefinitioner vid starten.



Banalternativ:

Svart – 3,7 km, skala 1:10000

Svart/blå – 2 km, 1:7500

Orange – 3,6 km, skala 1:10000

Gul – 2,2 km, skala 1:5000

Vit – 1,7 km, skala 1:5000

Grön – 1,2 km, skala 1:5000

För hjälp att välja bana: Se dokument på [Eventor](#), och eller tala med någon av kursledarna (Calle eller Micke) på plats.

Utskrifter grön - orange: Utskrifter av banorna grön till orange finns i stora samlingslokalen. Du väljer en bana och registrerar dig sedan hos Janne (Dahlin). Av honom kan du även låna en SI-pinne.

Utskrifter blå och svart: Utskrifter av banor blå och svart delas ut vid starten.

Skuggning: För de yngsta kursdeltagarna är det okej att ha "skugga" med sig. För att gradera sig på gul nivå och högre ska löparen klara sig helt självständigt.

Målgång kursdeltagare: Målet är vid fotbollsplanen söder om Ältavägen. Micke och Calle kommer att turas om att ta emot kursdeltagare vid målgång för att höra hur det gått (eftersnack/feedback).

Omklädning/dusch: Som vanligt vid våra tisdagsträningar har du fri tillgång till dusch och omklädnad i Hellasgårdens motionsanläggning.

Häng efteråt vid grillen: Grillen utanför motionsanläggningen tänder vi kring 19-tiden. Ta gärna med något att grilla och ta dig tid att stanna kvar en stund!

Banläggare (svart och blå): Gunnar Nyberg

Banläggare (orange, gul, vit och grön): Micke Nyberg

Sekretariat: Jan Dahlin

Kontaktperson: Micke, 070-787 58 53