

PM Löpex Vinterserie 2019

Deltävling 3, onsdag 16 januari 2019

Löpex vinterserie deltävling 3 erbjuder nattorientering i skog.

Samling: Kl 18:00 ombytta, anmälda och klara vid Almby IK:s klubbstuga, Ljungstugan, Ljungvägen 16, Örebro. Koordinater SWEREF 99 TM: 6567403, 514380

Klasser
Långa 8,3 km (1:10000)
Mellan 5,4 km (1:10000) damklass och herrklass
Korta 3,7 km (1:7500)
Enkla 2,6 km (1:7500)

Avstånd till start: 1 500 meter

Stämpling: Sportident. (bricka finns att hyra för 20 kronor)

Banorna: Korta är rak. Långa och mellan är gafflade; fulgaffling förekommer. Undvik diskning: Ta dina kontroller i rätt ordning!

Terräng: Mycket svag kupering. Mestadels lättlöpt. Löparna kommer dock att stöta på en del områden med nedsatt löpbarhet på grund av ris, nedfallna träd eller tät vegetation.

Förbjudna områden: Elljusspåret får ej beträdas. Det är markerat med violett kryss-linje på kartan. Tomtmark får ej beträdas (Markerat med violett raster på kartan). Kommunens nya elstängsel får bara passeras vid grindar. Stängslet och passagera är markerade med violett.

Mål: I skogen. Gå till Ljungstugan för utstämpling.

Livelox <https://www.livelox.com/Events/Show/35657>

Omklädnings/dusch: Finns i Ljungstugan

Servering: Enklare servering erbjuds

Kontaktperson: Mats Carlsvärd, mats.carlsvard(a)gmail.com

Länk till alla tävlingar: [HÄR!](#)

