



PM

Nationell långdistanstävling
Söndagen den 24 mars 2019

Motionsklasser (Öppna klasser)



Detta är endast tillägg till ordinarie PM, så läs även det.

Starttider Motionsklasser (öppna klasser, Inskolning, U1 och U2) har fri starttid mellan 09:30 och 11:45.

Anmälan Anmälan till samtliga motionsklasser går bra i sekretariatet. Klubbanslutna faktureras, övriga kontant betalning eller med swish till 1234 64 11 89.
Avgift tom 16 år 70 kr och 17 år och äldre 210 kr.

Skuggning Skuggningskartor finns för följande klasser: Inskolning, U1, U2, Ö1 och Ö12.

Snitslad sträcka Inskolning, Ö12 och U1 har en snitslad sträcka i slutet av banorna, vit snitsel. Markerad på alla kartor med röd streckad linje.

Inskolning/Ö12 Inskolning och Ö12 är samma bana som har glada gubbar (om man är på rätt väg) och ledsna gubbar (om man har valt fel väg). Inskolning är utan tidtagning, men man blir godkänd eller inte godkänd. Ö12 är med tidtagning. Även kartskala skiljer mellan klasserna.



Klass	Svårighet	Längd	Skala
Inskolning	Grön	2,3 km	1 : 10 000
U1	Grön	2,3 km	1 : 10 000
U2	Vit	2,3 km	1 : 10 000
Ö1	Vit	2,3 km	1 : 7 500
Ö2	Vit	3,3 km	1 : 7 500
Ö3	Gul	2,9 km	1 : 7 500
Ö4	Gul	4,8 km	1 : 7 500
Ö5	Orange	3,6 km	1 : 7 500
Ö6	Röd	5,5 km	1 : 7 500
Ö7	Blå	2,9 km	1 : 7 500
Ö8	Svart	4,6 km	1 : 7 500
Ö9	Svart	7,6 km	1 : 10 000
Ö12	Grön	2,3 km	1 : 7 500



Grön bana. Banan och kontrollerna är längs med stigar. Du behöver aldrig lämna stigen.

Vit bana. Banan går längs stigar eller andra tydliga ledstänger. Kontrollerna kan sitta bredvid ledstängerna men är synliga från ledstängerna.

Gul bana. Du lämnar ledstängerna och kontrollerna sitter en bit från ledstängerna. Oftast är du alltid nära en ledstång men du kan behöva gena genom skogen ibland.

Orange bana. Banan går till största delen i skogen och kontrollerna är lite svårare men tydliga föremål finns alltid i närheten.

Röd bana. Banan är nu i lite svårare terräng men kontrollerpunkterna är inte de allra svåraste.

Blå och svart bana. Nivån är anpassad till de skickligaste. Att kunna läsa på höjdkurvor och detaljer är en stor fördel.