

Lång-KM

11 maj 2019

Samling

Rudan, Haninge SOK's klubbstuga. Se karta: <https://goo.gl/maps/PX7ZRVajr5NoQKq86>

Kommunalt (SL)

Pendeltåg till Handen, sedan 500 m gång söderut.

Parkering

Längs Rudanvägen i anslutning till klubbstugan.

Anmälan

Anmälan sker via Eventor senast 9 maj 23:59. Efteranmälan på plats i mån av kartor.

De som ej är medlemmar i OK Södertörn, IFK Enskede, Skogsluffarnas OK eller Skarpnäcks OL betalar 75 kr innan start med kort, Swish eller kontanter.

Klasser & banlängder

SVÅRIGHETSGRAD		H21	7,5 km	D21	7,0 km
		H20	7,0 km	D20	5,5 km
		H18	5,5 km	D18	4,5 km
		H35	7,5 km	D35	5,5 km
		H40	7,0 km	D40	5,0 km
		H45	5,5 km	D45	4,5 km
		H50	5,0 km	D50	4,0 km
		H55	5,0 km	D55	4,0 km
		ÖM7	4,5 km		
		H60	4,0 km	D60	3,5 km
		H65	4,0 km	D65	3,5 km
		H70	3,5 km	D70	3,0 km
		H75	3,5 km	D75	3,0 km
		H80	3,0 km	D80	3,0 km
		H16	4,0 km	D16	4,0 km
		H14	3,0 km	D14	3,0 km
		ÖM5	3,0 km		
		H12	2,5 km	D12	2,5 km
		ÖM3	2,5 km		
		H10	2,0 km	D10	2,0 km
		ÖM1	2,0 km		

Start

Första start kl. 10:00
Avstånd till start är ca 400 m

Karta

Rudan-Granby, rediverad 2014, ekvidistans 4 m
Skala 1:7 500 för +HD45
Skala 1:10 000 för övriga klasser

Terräng

Väldigt detaljerad södertörnsteräng, måttlig till stark kupering, mestadels god sikt och väldigt detaljrikt. Det finns ett rikt stig och vägnät i hela området.

Omklädning

Omkläningsrum och bastu finns i klubbstugan. Vid fint väder rekommenderas bad i Rudansjön!

Lunch

Anmälan till lunch görs genom en tilläggsaktivitet i Eventor, lunch ingår för medlemmar i OK Södertörn. Kontakta oss om du har behov av specialkost

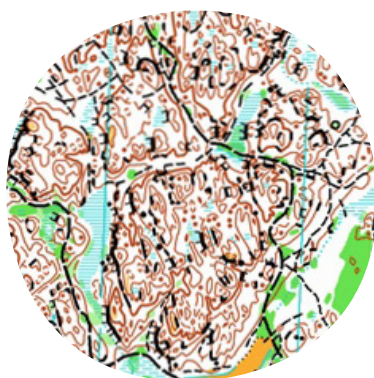
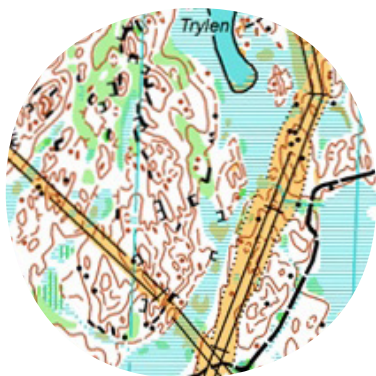
Kontakt

Tobias Karlsson, 073-839 86 93 eller
tobias.karlsson@lojp.se

Banläggare: Hugo Lindbärg

Varmt välkomna!

Missa inte heller att anmäla dig till
eftermiddagens sprint



LÖJP