



PM

Till skogs med Roslagens Sparbank och Motionsorientering i Uppland

Tisdagen den 4 juni 2019



Samling: Ekbackens Motorstadion, Skepptuna, skärm längs väg 273, 3,7 km söder om Långhundrarondden, (korsningen riksväg 77 och länsväg 273). Efter avfarten från väg 273 ca 2 km till arenan.

<https://kartor.eniro.se/m/72SLp>

Parkering: Max 300 meter från arenan.

Start: Orange/vit snitsel 300m. Start mellan 18:30 – 19.15 (eller till att alla startat). Fri start med startstämpling för alla. 1 minuts startmellanrum kommer att tillämpas per bana. Till Skogs deltagare startar före deltagare på motionsorienteringen. Maxtid 90 minuter.

Banalternativ

Till Skogs med Roslagens Sparbank

U5	MF Violett	4,1 km
U4	MF Orange	3,5 km
U3		2,9 km
U2		2,7 km
Inskolning		2,1 km

Motionsorientering i Uppland:

ÖM1	Vit,	Mycket lätt 2 km
ÖM3	Gul,	Lätt 2,7 km
ÖM4	Gul,	Lätt 4,3 km
ÖM5	Orange,	Medel 3,3 km
ÖM7	Violett	Svår 3,9 km
ÖM8	Violett	Svår 4,9 km

Efteranmälan: Från 18.00 på plats så länge det finns kartor kvar att tillgå. Anmälan sker vid målet.

Karta: Skepptuna ritad från laserdata 2013 – 2014 av Per Bengtsson. Kartan användes till Tiomila 2015. Kartan är reviderad i maj 2019 av medlemmar i Rånäs OK. Skala 1:10.000 för till Skogs, 1:7500 för Motionsorienteringen i Uppland, ekvidistans 2,5 meter. Laserutskrift.

Terrängbeskrivning:

Måttlig till flack kupering mestadels öppen skog med god löparhet. Grönområden och andra områden med sämre framkomlighet är redovisade på kartan. Några mindre områden med tätare vindfällen efter Alfrida är redovisade på kartan med tätstående grönt raster undvik dem genom att runda dem.

MF: Medföljare. Dessa banor får man springa som belöning för att man ställt upp som följeslagare till någon yngre som behöver hjälp. Gäller medlemmar i Till Skogs klubbarna.

Avgift: För Motionsorientering i Uppland en kostnad av 50 kr per deltagare från 17 år. Ingen avgift för ungdomar upp till 16 år. Betalning via Swish 070-825 6160 (Agneta Karlsson)

Dokument: PM, startlista och resultat läggs upp i Eventor.

Stämplingssystem: SPORTident. Till Skogs klubbarna håller med pinnar till sina löpare. För motionsorienteringen finns det SI-pinnar att hyra för 50 kr.

Toalett och dusch: Tyvärr ingen att erbjuda

Frågor: Jesper Henriksson, email: skogskul@gmail.com, tel: 070 743 51 85

Tävlingsledare: Jesper Henriksson

Banläggare: Oskar Sundblom och biträdande Henrik Sundblom

**Hjärtligt Välkomna
önskar
Rånäs OK**

