

# PM

## FOK:s Sprint-cup Etapp 7

### **Banlängder:**

Dam 3,3km  
Herr: 3,3km  
Ungdom 1,8km  
Motion 1,8km

### **Gaffling:**

Dam och herrbanorna är gafflade.  
Ingen gaffling på ungdoms eller motionsbanorna.

### **Karta:**

Sprintnorm  
Ritad 2018

### **Skala 1:2500 (OBS!)**

Ekvidistans: 2m

### **Start:**

Avstånd till start: cirka 50m  
Alla klasser utom motionsklassen har jaktstart.  
Varje poäng i totalställningen är värd 10 sekunder.  
Motionsklassen har fri starttid.  
Ungdomsklassen får kartan i startögonblicket.

### **Terrängbeskrivning:**

Större delen av banorna går på gräs och asfalt.

### **OBS!**

Kontrollerna sitter tätt både i verkligheten och på kartan! Kontrollera kodsiffra och att du springer mot rätt kontroll!

### **Varning:**

**Alla banor passerar vägar med mycket trafik. Ta det försiktigt!**

### **Angivelse:**

Finns på kartan. **Inga lösa angivelser!**

### **Priser:**

Priser till de tre första i dam och herrklassen.  
I ungdomsklassen får alla pris.

### **Fika:**

FOK:s trivselutskott bjuder alla deltagare på fika efteråt.