

Extra tävlings-PM Rånäs OK/ Rimbo SOK sprintcup, etapp 1 Onsdag 12 juni 2019

Uppvärmning: Endast tillåtet på gräsytan vid TC. Vid regn flyttas TC in i bredvidliggande maskinhall.



Startpunkt: Löpare som ej passerar inom 5 meter från startpunkt diskvalificeras.

Förbjudna områden: Passage av röstreckad terräng medför diskvalificering.

Tips från banläggare:

På kartan markerade stenbunda områden, sky dem som "pesten".

Sedan revideringen av kartan i april har vegetationen formligen exploderat, varför gröna områden på kartan i hagmarkerna numera är att betrakta som diffust redovisade i förhållande till verkligheten. Dock inget som bör påverka deltagarna.

Övrigt: Heltäckande klädsel. Kontroller sitter väldigt tätt, var noggrann med kodsiffror

Toaletter och dusch: Finns ej

Banläggare: Eddie Bjärrenholt 070-2488867

Välkomna!