

PM

Öppen Kretsträning Östra kretsen 23 juni 2019 Ultra Lång med Gemensam start

- Info: Lämplig som KM. Klubbarna själva sköter detta.
Träningen är öppen för alla.
- Samling: Rankås.
- Anmälan: Via eventor, senast Fredag 21e juni.
Anmälan på plats även möjligt i mån av tillgång på kartor.
- Avgift: 40 kr per anmäld löpare. Avgiften faktureras klubbarna.
- Stämpling: Sportident
- Karta: Rankås.
För bana 1-5 nyttjas en del av kartan som är reviderad 2017.
Där kan det förekomma nya hyggen och gallrade grönområden.
I övrigt skall kartan vara hyfsat OK men nyligen tillkomna hyggen/gallringar kan dyka upp.
- Terräng: Hökensås terräng med negativ kurvbild.
- Start: **Gemensam start 17:00.**
Avstånd till start: Bana 1,2,3,4,5: Biltransport till start (ca 10-15 min)
Samling på Rankås parkering 16.30, Avresa 16.35
Vi fyller några bilar – hämtas efteråt
Bana 6,7,8,9,10: 325 meter. Gemensam avgång från Rankås. 16.45.

Banor: Bana/ Längd / Skala / Lämpliga klasser. (KM bana bestäms inom resp. klubb)

Bana 1	ca 12 km / 1: 10 000	H21, H20, H18
Bana 2	ca 10 km / 1: 10 000	D21, H35, H40
Bana 3	ca 8,3 km / 1: 10 000	D20, D18, D35
Bana 4	ca 8,3 km / 1: 7 500	H45, H50, H55
Bana 5	ca 7,3 km / 1: 7 500	D16, D40, D45, D50, D55, H16, H60
Bana 6	ca 6,5 km / 1: 7 500	H65, H70
Bana 7	ca 5 km / 1: 10 000	D14, H14
Bana 8	ca 4 km / 1: 7 500	D60, D65

Bana 9	ca 2,8 km / 1: 10 000	D12, H12
Bana 10	ca 3,2 km / 1: 7 500	D70, D75, H75

Välkomna /Tibro OK

