**PM 9/10 2019**

**25-mannaträning**

**Klädsel** Heltäckande

**Klasser och banlängder** Lång ca 6,6 km, Mellan ca 4,5 km , Kort Svår 3,1 km, Lätt 2,8 km

**Startlistor** Gemensam start kl 17.15 (pga mörkret)

**Kontroller** Kontrollspett med SI och träningsskärmar

**Gafflingar** Kan förekomma, såväl ärliga som oärliga.

**Kontrollbeskrivning** Finns på kartan

**Karta** Skala 1:10 000. Ekvidistans 5 m

Nyritad/rev 2019

**Terrängbeskrivning** Flack närterräng med inslag av en hel del stigar, körvägar och elljusspår

**Maxtid** 1 h

**Förbjudet område** Respektera tomtmark

**Första hjälpen** Finns på arenan

**Dusch** Ljungstugan

**Toaletter** Ljungstugan

**Banläggare** Tomas Hallmén