



Inbjudan X-Mila Lördagen 2 maj

- Samling** Bosvedjeskolan lördagen 2 maj kl 09:45 (Del 1)
(info om återsamling för kvällssträckorna får ni på tävlingsdagen)
- Anmälan** X-Mila är för SOKelit & Höjdletarna i första hand.
Anmälan via följande Eventor-aktivitet senast 29 april 23:59:
<https://eventor.orientering.se/Activities/Show/12208>
OBS! Endast föranmälan. Tak på 45 startande. Andra än SOKelit och Höjdletare kan springa om taket ej är nått.
- Tävlingsform** X-Mila genomförs som en "one wo/man relay" med 10 (alt. 8) sträckor. Respektive sträcka är som en "etapp".
Varje sträcka/etapp har olika tävlingsform och startmetod. Det blir kortare vila mellan varje etapp (där vilan är allt från 5 minuter och uppåt).
Tävlingen är uppdelad så att sträcka 1-5 körs på förmiddagen (avslutas ca 12:30) och sträcka 7-10 på kvällen (omstart av sträcka 7 kl 20.00 och avslutas ca 22.00). Medtag pannlampa för sträcka 7-10! Läs mer om sträckorna nedan.
- Sträckor** Sträckorna är inte helt spikade – så se detta som en indikation..
Del1: Sträcka 1: Sprint-Rogaining, Löptid: ca 10 min (Gemensam start)
(dag) Sträcka 2: Långdistans, Löptid: ca 25-40 min (Gemensam start)
Sträcka 3: Medeldistans, Löptid: ca 20-25 min (Omvänd individuell "jaktstart")
Sträcka 4: Micro-OL, Löptid: ca 10 min (Individuell start)
Sträcka 5: Mini-OL, Löptid: ca 15-30 min (Jaktstart)
<här avslutas del 1 av dagen – ca 12.30 – omstart på kvällen 20.00>

Sträcka 6: Foto-OL, Löptid: - (ej fysisk, denna sträcka får ni pyssla med under eftermiddagen/tidig kväll medan ni väntar på omstart på sträcka 7)

Del 2:
(skymning/natt)

Sträcka 7: Backrace, Löptid: ca 35 min (Gemensam start)
Sträcka 8: Sluttningsprint, Löptid: ca 15-20 min (Jaktstart)
Sträcka 9: Valfria, Löptid: ca 25 min (Gemensam start)
Sträcka 10: Downhill, Löptid: ca 15 min (Jaktstart)

Klasser Två klasser där det för varje klass kommer finnas kort resp. lång variant per sträcka:

- Iron X-Mila (alla sträckor ingår)
- X-Mila (Prel. sträckorna 1,3,4,5,6,7,9,10)

(och vill man bara vara med på Del 1 eller Del 2 går det också bra)

Karta Många olika varianter... informeras om inför varje stäcka/etapp

Terräng Typisk X-Mila terräng. Tuff men samtidigt snäll. Snabb men även tungsprungen. Höjder – både uppför och utför. Gärna något fällt träd, några öppna höjder och halvblöt myr. Inslag av park och utslag av ris.

Start & Mål Del 1: Samling 09:45 och därefter gemensam start 10:00. Del 1 avslutas ca 12:30.
Del 2: Samling 19:45 och därefter gemensam start 20:00. Målgång kommer att ske ca 22:00. Samlingsplats får ni veta på tävlingsdagen

Kontroller För det mesta Sportident, men även lite andra varianter kommer att finnas på några av sträckorna. Medtag din SI-pinne.

Bra att tänka på Ta med ombyten, t.ex torra strumpor att byta till ibland. Torr tröja, varm jacka och andra torra/varma kläder att dra på sig mellan vissa sträckor. Vätska och energi att inta mellan sträckorna kan vara bra. Packa allt i en väska/ryggsäck som ni tar med till starten så kommer de att transporteras av arrangörerna till varje "växlingsplats".

Kontakt Thomas Rex & Erik Norin, ni vet var vi finns...

VÄLKOMNA!