



- Samling**
- Del 1 (sträcka 1-5): Samling Bosvedjeskolan kl 09:45
Del 2 (sträcka 6): Genomförs enskilt – ska vara klar 18.00
Del 3 (sträcka 7-10): Samling Parkeringen Ängen, Södra berget kl 19:45
- Tävlingsform**
- X-Mila genomförs som en "one wo/man relay" med 10 sträckor (helt okej att stå över en och annan sträcka alt. springa endast förmiddag eller kväll)
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 13:00) 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.
Sträcka 6 genomförs enskilt (på valfri plats) efter del 1 men innan kl 18.00.
- Klasser**
- Två klasser där alla sträckor ingår men där det går att hoppa över någon/några sträckor alt. köra endast förmiddag eller endast kväll:
- Iron X-Mila (Large eller Medium)
här springer löparna alla sträckor, antingen längre variant eller kortare variant
 - X-Mila Medium (Large eller Medium)
här springer löparen en delmängd av sträckorna – typ förmiddagen, eller varannan, eller... valfritt.

Maxtider

Varje sträcka har en maxtid som måste respekteras för att dagen ska flyta på i den takt som behövs. Därför viktigt att ALLA har KLOCKA och därmed koll på tiden under sträckan så att ni kan avbryta och springa till mål om tiden rinner iväg... mer info inför varje sträck-start.

Sträckor

Tio sträckor med olika tävlingsformer och upplägg. Kör alla alt. hoppa över en och annan sträcka (eller kör förmiddag alt kväll). Vi är flexibla.

Del1: (dag)

Sträcka 1: Sprint-Rogaining, Löptid: 10 min (Gemensam start)

- Banlängd: så långt du hinner på 10 min...
- Karta: Sprint, 1:3 000

Sträcka 2: Long Day, Löptid: ca 20-40 min (Gemensam start)

- Banlängd: 4,2 km (Large) / 2,5 km (Medium)
- Karta: Skog, Skala 1:10 000

Sträcka 3: Intense Middle, Löptid: ca 15-25 min (Omvänd individuell "jaktstart")

- Banlängd: 1,72 km (Large) / 1,35 km (Medium)
- Karta: Skog, Skala 1:6 000

Sträcka 4: Pre-O Sprint, Löptid: ca 7-15 min (Individuell start)

- Banlängd: minst 1 km men troligen längre...
- Karta: Sprint, Skala 1:3 000

Sträcka 5: Mini-OL, Löptid: ca 20-40 min (Jaktstart)

- Banlängd: mellan ca 1,2 km
- Karta: Mini, Skala 1:1 000

<här avslutas del 1 av dagen – ca 13.00 – omstart på kvällen 20.00>

Del 2: (dag)

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)

Sträckan ska vara klar (inlämnad) senast 18:00! Mer info kommer att finnas på X-Milas hemsida kl 12:00 på lördagen.

Del 3: (dag/skymning)

Sträcka 7: Downhill, Löptid: ca 12-17 min (Jaktstart)

- Banlängd: 1,7 km (Large) / 1,2 km (Medium)
- Karta: Skog, Skala 1:7 500

Sträcka 8: Freestyle, Löptid: ca 15-20 min (Gemensam start)

- Banlängd: Beror på... men någon km kan det bli.
- Karta: Skog, Skala 1:4 000

Sträcka 9: Uphill, Löptid: ca 25-30 min (Individuell start)

- Banlängd: 2,6 km (Large) / 1,7 km (Medium)
- Karta: Skog, Skala 1:7 500

Sträcka 10: Slopestyle, Löptid: ca 15 min (Jaktstart)

- Banlängd: 1,5 km (Large) / 1,1 km (Medium)
- Karta: Skog, Skala: Ja, men skalor...

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 13:00. Del 2: Genomförs enskilt under eftermiddagen – ska vara inlämnad senast 18:00 Del 3: Samling 19:45 och därefter gemensam start 20:00. Målgång kommer att ske ca 22:15. 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	Det ser ut att bli typiskt X-Mila-väder... så. 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. Ev. 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!