

Lång-KM för OK Södertörn lördagen den 29 Augusti

9st banor erbjuds i olika längd och svårighet.

- A 7,0 km svart
- B 6,3 km svart
- C 5,5 km svart
- D 5,1 km svart
- E 4,6 km svart
- F 3,9 km svart
- G 3,4 km orange
- H 2,7 km gul
- J 2,2 km vit

Nedan ser du banorna som vi kommer springa KM i samt åldersindelningen:

J. Vit 2,2	H10	D10	ÖM1
H. Gul 2,7	H12	D12	ÖM3
G. Orange 3,4	H14	D14, D65-	ÖM5
F. Svart 3,9	H65-	D16, D55, D60	Skala 1.7.500
E. Svart 4,6	H16, H60	D45, D50	Skala 1:10.000
D. Svart 5,1	H55	D18, D35, D40	
C. Svart 5,5	H18, H40-H50	D20, D21	
B. Svart 6,3	H20, H21, H35	-----	
A. Svart 7,0	-----	-----	

. Här är länken till tävlingen i Eventor:

Anmälan är snart öppen. Anmälan senast ONSDAG den 26/8.

Start: 10.00 – 11.30. Starten delas in i 2 grupper mellan 10.00-10.45 samt 10.45-11.30.

Plats: Flatenbadet.

Vi kommer köra med startstämpling – Mattias är startpersonal för OK Södertörn.

TC: Flatenbadet

Avstånd till start: 600 m

Skalor: A-E 1: 10 000

F-J 1: 7 500

OK Södertörn: kl 10.00- 11.30 2 startgrupper a' 45min

Skarpnäcks OL: kl 11.30 - 13.00

Skogsluffarna: kl 13.00 -14.30