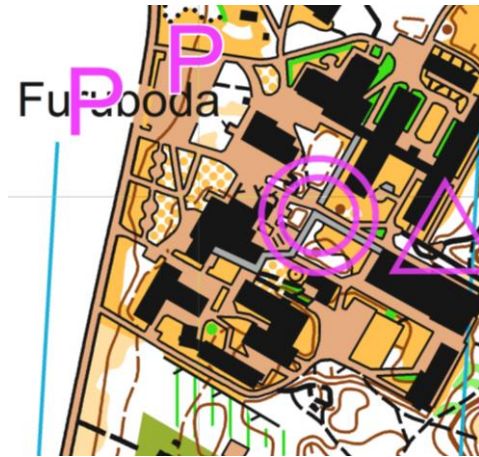


PM

Medeldistans Furuboda

2020-10-24

Parkering: Furuboda kursgård:



Uppvärmning: runt parkeringen, längs körvägar.

OBS: **Samtliga GRÄSMATTOR vid kursgården är FÖRBJUDNA** (gäller innan, under och efter loppet!!!)

Kom fram till Mål området nån minut före din starttid (**önskat starttid** lämnas i onlineformulär, 10:45 – 11:30): https://docs.google.com/spreadsheets/d/1G-E5MUVR71DzJBrO_Cy-Db-Dx9TNynraFC8pgwN5RMw/edit#gid=0

Angivelse på kartan.

Töm sportident bricka (några låne pinnar finns) innan du springer.

Du får gärna ta med egen plastficka. Ta rätt karta, plasta in och starta vid rätt starttid 😊

OBS: **STARTSTÄMPEL** krävs! Från tidsstart spring till startskärmen (ingen snitsling - där behövs ingen ytterligare startstämpling) och sen är det fri orientering.

Banan går delvis MYCKET zick-zack (gäller framförallt blå, svart). Var nogga att springa till rätt kontroll. Blå/svart besöker en kontroll även 2 gånger, framförallt där var extra uppmärksam att fortsätta till rätt kontroll, så du inter springer från 6 till 18...

Såklart är **samtlig tomtmark (olivgrönt) förbjudet** området! Respektera detta

Det är kontrollkoden på sportident enheten som räknas (isf det finns ett hängande nummer på en av skärmarna)

Målgång: stämpla vid mållinjen (exakt målposition kan avvika från inritad mål), läs ut och lämna målområdet efteråt – iaf håll tillräckligt avstånd från varandra och ta hänsyn på gräsmattorna!!!

Lunchmöjlighet finns vid kursgården: **11:30 – 13:30 serveras lunchbuffé**

Kl 10:00 springer Ålmhults OK

Banlängder:

Vit: 1,9km

Gul: 2,6km

Orange: 3,95 km

Blå: 5,23 km

Svart (= Blå kurvbild): 5,23 km

Livelox kommer användas.