

PM träning veckan mellan 22/11 och 28/11

SAMLING/

PARKERING:

Lyckeåborg, och då några hundra meter upp på vägen mot Sibbamåla. Några bilar kan parkera vid målet, och någon vid den lilla vägen som går in mot startpunkten. I övrigt får man hitta lämplig och säker plats längs med Sibbamålavägen då vi valt att inte öppna upp MCT Brattbergs plan pga det stora startdjupet 😊. Någon gästparkeringsplats finns nog också nere vid receptionsbyggnaden för MCT Brattbergs där man kan parkera på helgdagarna.

STARTTIDER:

Valfri starttid från sön 22/11 tom lör 28/11. Det går också att (tjuv-)starta lör 21/11 men då är det säkrast att springa ut efter 13.30 om man säkert vill att alla kontroller skall vara på plats.

KARTA:

Persmåla-Lösen

Skala 1:7 500/10 000

För anmälda före 12.00 fredag 20 nov på Eventor trycker vi kartor.

Dessa kartor hämtas i OL-kartlådan som finns vid starten och sannolikt fastbunden i ett träd. Om allt gå väl skall lådan se ut som en vacker skärm som du kommer att spika om du håller blicken högt. Om du inte anmäler dig går det ju så klart att trycka själv och banorna finns då under

https://1drv.ms/u/s!AlbAnSjYeEq3FiknMI9VQhemz_y?e=PNGdQH

Kartfodral tar du med själv och då gäller att långa banan och mellan 1 och mellan 2 är tryckta i A3 och övriga banor är tryckta i A4.

BANLÄNGDER:

Långa	8,8 km	1:10 000
Mellan 1	7,2 km	1:7 500
Mellan 2	4,6 km	1:7 500
Kort svår	3,2 km	1:7 500
Kort gulorange	2,2 km	1:7 500
Kort vit	2,2 km	1:7 500

KONTROLLER:

Kort vit och kort gulorange är uthängt med skärmar. Övriga banor är utmärkta med orange snitsel.

Träningen genomförs med anpassning till de Coronarestriktioner som finns.

Ni som ska springa uppmanas att hålla social distansering om det skulle falla sig så att många har valt att springa på samma tid.

Och känner du det minsta lilla sannolika symptom så stannar du så klart hemma.

Välkommen till en ibland lite brötig men ibland sagolik Lyckeåborgsskog!