

PM Veckans bana sprint, Nacksta, 1-7/3 2021

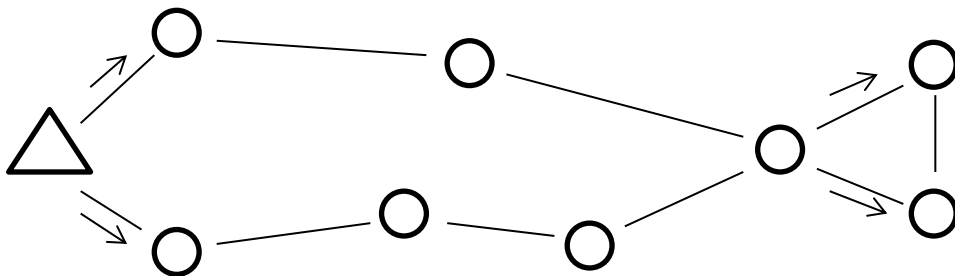
Det finns tre banor: 6km, 4km och 2 km.

Dessa banor byggs av tre olika slingor, 3km, 2km och 1 km

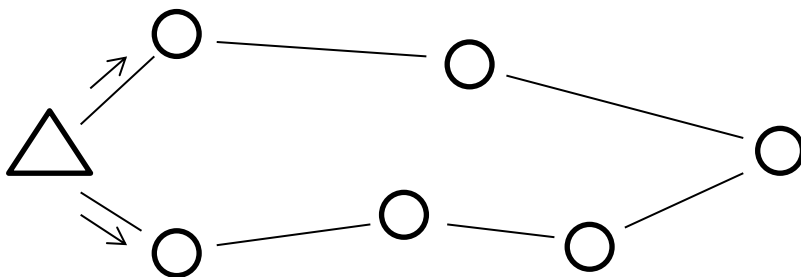
- 6 km springer alla tre slingor
- 4 km springer 3 km och 1 km
- 2 km springer 2 km.

De olika slingorna ser ut så här:

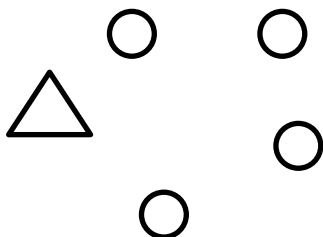
3km – En bana som springs åt valfritt håll. En av kontrollerna ska tas två gånger och från den utgår en liten slinga som i sin tur får springas åt valfritt håll. När man kommer tillbaka till kontrollen fortsätter man sin bana.



2km – En bana som springs åt valfritt håll.



1km – En mikroorientering där det finns sju kontroller som får tas i valfri ordning. De banor (6km och 4km) som har 1km-slingan ska ta den sist.



Alla slingor har start och mål på samma ställe.

Kartan för slinga 3km och 2km har skala 1:5 000, Mikroorienteringen (1km) har skala 1:2 000

Kontrollerna är utmärkta med reflexstav.

På kartan finns förbjudna områden som man inte får springa över. De är markerade med violett raster på kartan, de är inte markerade i terrängen utan det är upp till löparen att hålla reda på var man får springa och inte. På mikroorienteringen finns det öppningar i ett opasserbart stängsel som man inte får använda, det är markerat med ett violett streck på kartan. Ingen markering i terrängen

Delar av den stora vägen genom Nacksta centrum är markerad som förbjudet område, där finns två tunnlar där man får passera, dessa är markerade på kartan (gäller endast 3 km-slingan).

Var försiktiga. Se upp för bilar och andra trafikanter. Bitvis är det mycket halt, så ta det lugnt.

Lycka till!