PM Ungdomscupen etapp 4, 2023-08-31

OK Gisle hälsar alla välkomna till etapp 4 av Nissadals ungdomscup

**Samling**: Isamons idrottsplats i Hestra

**Första start:** kl. 18.00. Fri start mellan 18-18:45 för inskolning och Lättklasser. Vuxna som vill springa Bana 5 (2,1km) får starta efter 18:30, anmälan vid TC.

**Parkering**: Parkering på Isamon alternativt grusplanen vid Isamon.

**Karta**: Hestrakartan skala 1:5000 ekv 5 meter. Banorna är förkortade av sprintkaraktär (karta är EJ sprintnormen). Banlängder 1,1 km - 2,1 km.

**Terräng:** Banorna går delvis i samhället men merparten i stigrikt friluftsområde. Tomtmark är förbjudet att beträda. En skogsmaskin har kört en del i skogsområdet, dessa röjstigar redovisas **EJ**. Endast gamla vältrampade stigar är med.

**Toalett och Bad:** Toalett inomhus finns vid starten, Bad finns i Kroksjön strax norr om grusplan.

**Till start**: 200 meter

**Kartor för skuggning**: Färgkopior finns vid starten för inskolning och lättklass

**Inskolningsklassen**: Glada och ledsna gubbar finns utsatta som stöd

**Plakett till alla som deltar delas ut i samband med målgång.**

**Prisutdelning när klasserna är klara.**

**Har ni frågor kan ni kontakta Helena Johansson 073 8175601**