**PM NattsprintCup 19/12 2023**

**Deltävling 3 - OL-athlon**

**Sprint + Labyrint (inne med skobyte) + Sprint**

**Samling:** Lillsveds Idrottsfolkhögskola, Herrgårdsplanen kl. 18.10

**Parkering:** Stora parkeringen till vänster innan man kommer till Lillsved.   
P-tillstånd finns att hämta i plastficka på bakrutan på Passat UBB861.

**Start:** Gamla Utegymmet på Lillsved bakom Elevhemmet. Gemensam start för alla kl. 18.20  
Innan start (senast kl. 18.09) måste deltagarna ha placerat sina inomhusskor i Idrottshallen på anvisad plats.

**Karta:** Sprintkarta Lillsved, skala 1:4 000 för samtliga. Kontrollbeskrivning på kartan, ej lösa. A4-format för alla med kartvändning. Plastficka ingår.

**Skoval:** OL-skor rekommenderas ute. Inomhusskor är krav på Labyrinten. Förbjudet att deltaga utan skor. **Planera och träna på skobytet hemma**. Tillåtet med kardborre, skohorn och andra hjälpmedel.

**Kontroller:** Reflexstav + SI-enhet.

**SI-pinne:** Som deltagare behöver man ha en SI-pinne som kan ta minst 35 stämplingar.  
(SI-card 9, 10 och Air fungerar.) Ni som har extra pinnar hemma, ta gärna med dem för utlåning.

**Banlängder:** Blå tåget 4 km   
 Brandgul 3 km   
 Snövit 2 km

**Omkl:** Dusch och bastu finns. Nedre våningen är damomklädning. Övre våningen är herromklädning. Tag av ytterskor utanför entrédörren.

**Förtäring:** Julavslutning i Aulan. Tag med egen mugg/kopp.

**Efterspel:** För den äldre gruppen erbjuds det innebandy med sarg i sporthallen på Lillsved. Från 14 år och äldre

**Info:** Henrik Österberg 070-735 50 16, [henrik@sportkidz.se](mailto:henrik@sportkidz.se)

**Lycka till!**