



PM ÖOF försäsongsläger 9 mars 2008 långdistans patrull.

Söndag förmiddag är det långdistans med kartbyte som gäller. Patrull med två löpare men OK att springa själv om man föredrar det.

Banlängder:

Gul: 3,5 km

Orange: 6,1 km

Violett: 7,1 km

Samling: Ombytta 09.00 utanför matsalen för kort genomgång och indelning i patruller. Noggrannare genomgång sker med varje patrull före start.

Start: Avstånd till start ca 1600 meter.

OBS! Nollning sker innan ni går till start.

Första start 09.30 Startordning efterhand som ni anländer till starten.

Stämplingssystem: EMIT

Målgång: Vid förläggningen.

Återsamling: 11.30 i matsalen för genomgång efter tävlingen.

Kartor. Vidingsjö 1:10000, 5 meter ekvidistans
Ekholmsskolan 1:10000, 2 meter ekvidistans

Kartbyte: Alla banor har ett kartbyte när det är ca 1 km kvar. Den sista kilometern är det **samma** bana för både gul, orange och violett.

Terräng: Stigrik terräng, framförallt gul bana och i början och slutet av de långa banorna. Bitvis stenigt och sankt. Nyttillkomna kalhyggen redovisas med röda "H" på kartan. Framkomlighet god till måttlig, svag kupering. Slutet av alla banor i bebyggt område.

Toalett: Finns bara vid förläggningen.

Banläggare: Anders Tosteberg

Tävlingsledare: Anders Tosteberg

Lycka till!