



Inbjudan och PM KM medeldistans, lördagen den 1 oktober 2011

Anmälan: Via LOK:s hemsida senast torsdag den 29 september kl. 23.59. Ange vilken klass du vill springa.

Samling: Ryds motionscentrum, Rydsskogen. Infart från Cupolen. Följ Majgatan, sväng vänster på Stenbrötsgratan åk genom tunneln under Industrigatan. Parkering på vänster sida.

Parkering: Avstånd P – TC 100 m.

Start: Fri starttid i alla klasser mellan 11:00 – 12:30. Visa hänsyn, och starta med minst 1 minuts mellan rum i samma klass. Start stämpling vid kartbackarna. Klasserna HD10-HD14 (bana 1-3) får titta på banan innan start. Övriga startstämplar först, och tar därefter sin karta. Det är löparnas ansvar att ta rätt bana. Avstånd till start 100 m på cykelbana. Ingen snitsel till start. Följ cykelbana direkt öster om motionscentrum riktning norrut.

Karta: Rydskogen 2009. Skala 1:7500 ekvidistans 2 m.

Stämplingssystem: SportIdent.

Banor och Klasser:

Bana 1	1760 m	H10, D10	Vit bana
Bana 2:	2320 m	H12, D12	Gul bana
Bana 3:	2720 m	H14, D14, D70	Orange bana
Bana 4:	3290 m	D16, D55, D60, H65, D65, H70	Lila bana
Bana 5:	3770 m	H16, D18, D40, D45, D50, H55, H60	Lila bana
Bana 6:	4250 m	H18, D20, D21, D35, H40, H45, H50	Lila bana
Bana 7:	4650 m	H20, H21, H35	Lila bana

Kartbackarna vid start kommer att delas upp efter bannummer därför är det viktigt att du som löpare håller reda på vilken bana som hör till din klass. Definitionerna är tryckta på kartan, inga lösa definitioner vid start.

Terräng: God framkomlighet, vegetationen består huvudsakligen av barrskog av varierande ålder med mestadels mycket god sikt. Enstaka områden med något begränsad framkomlighet.

Resultatlista: Kommer efter tävlingen på www.lok.se.

Varvning: Bana 3, 4, 5, 6, och 7 passerar TC.

Övrigt: Vid lågt deltagar antal kan det bli aktuellt med sammanslagning av vissa klasser. Minst två startande per klass för att uppnå KM status.

Tävlingsledare: Anders Berg tel: 013-154596, 0708-407715

Banläggare: Anders Berg

VÄLKOMNA!