



Inbjudan och PM

KM medeldistans, torsdag den 30 augusti 2012

Anmälan: Via LOK:s hemsida senast måndag den 27 augusti kl. 23.59. Ange vilken klass du vill springa.

Samling: Kartan från vårt DM arrangemang 2011. Åk förbi Södra Hult mot Vångakorset. Ta vänster i Vångakorset riktning norrut, mot Vånga. TC ca 1 km efter vägen mot Vånga.

Parkering: Avstånd P – TC 100 m. Begränsat med parkeringsmöjligheter vid TC, **samåk**. Parkering på ett minigärde öster om Vångavägen. Parkera tätt ihop.

Start: Fri starttid i alla klasser mellan 17:30 – 18:30. Visa hänsyn, och starta med minst 1 minuts mellanrum i samma klass. Start stämpling vid kartbackarna. Klasserna HD10-HD14 (bana 1-2) 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 400 m på väg. Ingen snitsel till start, följ Vångavägen norrut. Vägen till start är stundtals ganska trafikerad, håll till vänster.

Karta: Koppargölen 2011. Skala 1:10 000 ekvidistans 5 m.

Stämplingssystem: SportIdent.

Banor och Klasser:

Bana 1	1.9 km	H10, D10, H12, D12	Vit bana
Bana 2:	2,8 km	H14, D14, D70	Orange bana
Bana 3:	3,3 km	D16, D50, D55, D60, H65, D65, H70	Blå bana
Bana 4:	3.8 km	H16,D18, D40, D45, H55, H60	Blå bana
Bana 5:	4,3 km	H18, D20, D21, D35, H40, H45, H50	Blå bana
Bana 6:	4.6 km	H20, H21, H35	Blå 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, och 6 passerar TC.

Övrigt: Vid lågt deltagarantal kan det bli aktuellt med sammanslagning av vissa klasser. Minst två startande per klass för att uppnå KM status. Detta meddelas berörda löpare innan start.

Målet är inritat öster om den asfalterade vägen men är flyttat så att målstämplingen sker innan (väster om) vägen passerar för att undvika kontakt med ev. trafik.

Tävlingsledare: Inger Berg tel: 013-15 45 96, 0705-33 10 13

Banläggare: Anders Berg

VÄLKOMNA!