

©-Ringen Höga Kusten 2018

PM Träningsrace OL

Fredag 20 juli

- Samling** Arena i Högländ, vägvisning från E4-rondellen vid Coop Forum vid norra utfarten från Örnsköldsvik. Därefter ca 2,5 km efter orange/vit snitsling.
- Parkering** Cyklar och bilar, 50 meter från arenan.
- | Banor | Klass/Svårighetsgrad | Skala | Längd |
|-------|-----------------------|----------|--------|
| | Mycket lätt 2.0/Vit | 1:10 000 | 2.0 km |
| | Lätt 2.5/Gul | 1:10 000 | 2.6 km |
| | Lätt 4.0/Gul | 1:10 000 | 4.1 km |
| | Medelsvår 3.0/Orange | 1:10 000 | 3.1 km |
| | Medelsvår 4.0/Violett | 1:10 000 | 4.0 km |
| | Medelsvår 5.0/Röd | 1:10 000 | 5.0 km |
| | Svår 3.0/Blå | 1:10 000 | 3.1 km |
| | Svår 5.0/Blå | 1:10 000 | 5.0 km |
| | Svår 7.5/Svart | 1:10 000 | 7.4 km |
- Stämpling** Sportident. SI card 5-11 kan användas. Bokad hyrbricka hämtas ut vid Deltagarservice på Träningsracets arena. Föranmälda deltagare ska uppsöka Deltagarservice på Träningsracets arena för att koppla SI-nummer, alternativt hyra en bricka. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 600 kr. Ej start- eller målstämplad bricka medför diskvalifikation.
- Start** Kl 15.30-18.00. Fri start genom sk startstämpling. Stämplingsbrickan nollställs av löparen själv före start.
- Mål** Målgång sker genom stämpling på någon av kontrollenheterna på mållinjen.
- PM** Anslås på arenan och publiceras på oringen.se.
- Resultat** Publiceras på live.oringeonline.se
- Karta** Skala 1:10 000 ritad av Nils-Göran Olsson 2017-18 på laserskannat underlag.
- Terräng** Terrängen är måttligt till starkt kuperad och detaljrik. Huvudsakligen god framkomlighet där vegetationen till största delen består av gles tallskog på höjderna. Ett antal stigar och vägar finns också. De lättaste banorna följer tydliga ledstänger.
- Service** Cykel- och bilparkering samt toaletter finns.
- Tävlingsledare** Marita Söderlind 070-243 55 09
- Tävlingskontroll** Jan Åhlund 070-211 34 94
- Banläggare** Kjell E Mattsson 070-526 51 00

©-Ringen *Höga Kusten* 2018

Bankkontroll Roland Nordström 070-516 55 74

Tävlingsregler SOFTs