

Rasbo sprint

Söndag 17 Augusti

Samling: Vid lekplatsen i gåvsta 10:30, parkering vid hall 200.

Tävlingsklasser: Mellan (vit), medelsvår (gul), svår 2,5 (orange), svår 3,5 (violett).

Öppna banor: Lätt (grön), mellan (vit), medelsvår (gul), svår 2,5 (orange), svår 3,5 (violett).

Anmälan: Via laget.se eller mejl alex_osterman9@yahoo.com senast torsdag 14 augusti.
Skriv i anmälan om ni önskar springa tävling eller öppen bana.

Start: Masstart 10:50 för dom som springer tävlingsklass: Öppna banor
har fri start efter masstarten.

Terräng: Blandat asfalt, grus, gräs och stiglöpning. Samtliga banor kommer att gå genom ett elljusspår där det bitvis kan vara kuperat, därför kan långa byxor vara att föredra. Vanliga löparskor eller odubbade OL-skor är att föredra då mycket asfaltslöpning förekommer. Medelsvår och uppåt kommer behöva korsa en 40 väg vid två tillfällen. Använd övergångsställen om möjligt och var uppmärksam på trafik.

Gaffling/fria kontroller: Medelsvår har två gaffling banor, så var noga med att kolla kodsiffror. De svåra banorna har istället fria kontroller som ska plockas i valfri ordning under loppet. Fria kontroller är märkta som en vanlig kontroll på kartan med kodsiffra vid kontrollpunkten. Vid miss av fria kontroller tillkommer ett tidstillägg på 3 min per missad kontroll. Notera att ni inte behöver stämpla alla fria kontroller på kartan, så planera era sträckor noga. Svår 2,5 ska stämpla 6 av 8 och Svår 3,5 8 av 10 fria kontroller. Antalet fria kontroller står även tryckt på kontrolldefinitionen.

Kartskala: Skala 1:500, ekvidistans 2,5 för samtliga banor.

Kartvändning: Svår 3,5 kommer ha kartvändning. Var därför noga med att hålla kartan ihopvikt innan start så tjuvkikande inte förekommer.

Stämplingssystem: Sportident, har du ingen egen pinne finns det att låna av klubben.

Vid frågor: Kontakta Alex Österman
alex_osterman9@yahoo.com
070-356 34 82

Välkommen!

