**PM för OK Kolmårdens KM Lång**

2014-11-09

**Samling:**

Kl. 9:30 vid OK Hällens klubbstuga, därifrån c:a 6 km grusväg.

**Vägbeskrivning till start:**

Erhålles vid samlingen i klubbstugan.

Samåk gärna, lite begränsat med parkeringsyta.

**Karta:**

Utskrift i skala 1:10.000 + 1:7.500 för HD70 och äldre, ytreviderad löpande, ekvidistans 3-5 m.

Definitioner är enbart tryckta på kartan.

**Start:**

Fri start från 10:00, men minst 1 minut mellan löpare av samma bana.

**Banor och klasser:**

Bana A: 7,2 km, svart (H18, H40)

Bana B: 5,2 km, svart (D21, H16, H45)

Bana C: 4,0 km, svart (D16, D40, D45, D50, H55)

Bana D: 3,4 km, violett (HD70, H75)

Bana E: 3,3 km, röd (D14, H14)

Bana F: 2,5 km, gul (D12, H12)

Bana G: 2,1 km, vit (D10)

Kontrollerna är utmärkta med skärm, kodsiffra och stiftstämpel.

SI-enhet vid start och mål.

En dålig stig är stödsnitslad med vit snitsel. Berör endast vit och gul bana.

Vit och Gul bana har snitslad sträcka från näst sista kontrollen till sista kontrollen.

**Banläggare:**

Ulla Lindell, OK Hällen

**Lycka till!**