

# PM Nattcup #5

10 mars 2022

Anmälan, direktanmälan: Anmäl helst via Eventor. Det finns möjlighet till direktanmälan vid samlingsplatsen, samt även ett antal SI-pinar för utlåning.

Samling: Karinslundsskolan, parkeringen strax norr om.

Start: Gemensam promenad från parkeringen, ca 75 meter

Starttid: **Gemensam start kl. 18:20** på funktionärs kommando. Ingen startstämpling.

Startpunkt: Löpning ca 50 meter till startpunkten. Tag din karta **i rätt låda** (märkt med banans namn. Bemanning finns om du är osäker

Mål: På gräsmattan bredvid parkeringen (lusthuset). Vid målgång, **STÄMPLA!**  
Läs av din SI-pinne hos funktionär.

Trafik: All slags trafik kan förekomma. Därför är REFLEXVÄST obligatorisk. Ett antal finns för utlåning.

Terräng: Skog, villakvarter, asfalterade ytor = omväxlande. Snabblöpt. **Isfläckar finns!**  
Byggarbetsplatser förekommer, varför kartan är kompletterad med **förbjudna områden** enligt nedan:



Karta, skala: Tosterön 1:5000 för Lätta banan, övriga 1:7500

Kontroller: Små skärmar med reflex.

SI-enheter: LÄTTA har SI-enheter på samtliga kontroller.  
KORTA, MELLAN & LÅNGA har SI-enheter på vissa kontroller

Banor: Vanlig bana för **Lätta: 1,6 km**, samt **Korta: 2,3 km**

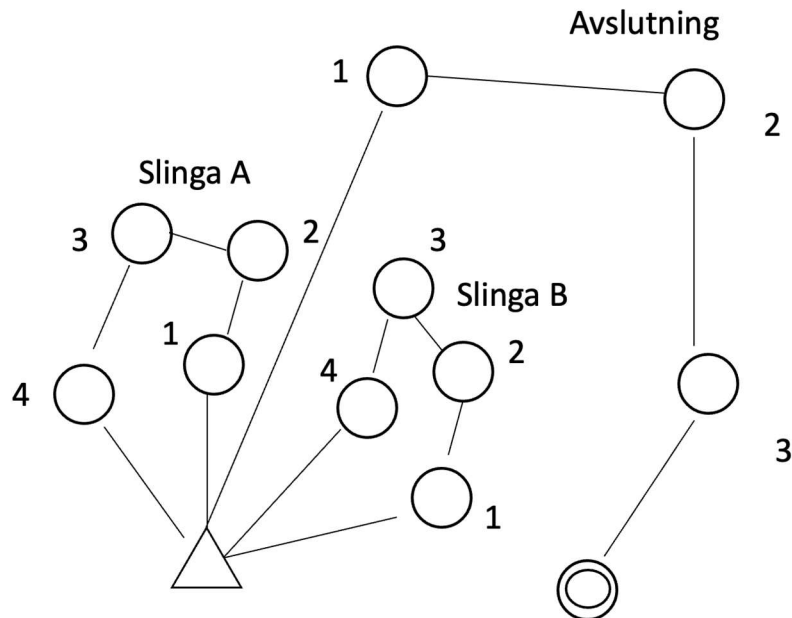
Långa banan och mellan banan har **kartbyte**:

**Långa banan: 6,1 km**, består av **Slinga A + Slinga B + Avslutning**.

När starten går tar man antingen Slinga A eller Slinga B (valfri ordning). Nästa varv tar man den andra. Tredje kartbytet tar man Avslutning som är den avslutande slingan och leder till målet.

**Mellan banan: 4,3 km**, består av först **Slinga A** och sedan **Avslutning**.

Slinga A:	1,7 km	
Slinga B:	1,8 km	Endast långa banan
Avslutning:	2,6 km	Leder till målet



Tag det försiktigt vid vägpassager.

**LYCKA TILL!**