



Kylk(I)ampen 10/3 – 2010 PM för 8:e etappen av Kylk(I)ampen

Parkering: Molkoms IP (<http://kartor.eniro.se/m/MAbzE>)
Samling vid parkering/TC kl 18:30. Avstånd P – TC = < 100 meter
Kort genomgång och promenad (c:a 800 meter) till startplatsen c:a 18:40

Start: Gemensam start c:a 19:00

Banlängd/svårighet:

1. Herrar c:a 6km, blå.
2. Damer c:a 5km, blå.
3. Herrar mellan c:a 5km, blå.
4. Korta c:a 2,5km orange.

Ingen Prova-på bana.

Karta: Molkom Centrum, reviderad 2009 av Per Bengtsson. Skala 1:10000. Ekv. 5m. Ej sprintnorm.

Terräng: Tätort med inslag av blandskog och mossar.

Spridningsmetod i Herrar och Damer/Herrar mellan.

Stämpling: Reflexstavar och sportidentenhet i direkt anslutning till reflexstaven.

Övrigt: Samtliga banor kommer att passera järnvägen. Detta får endast ske vid markerad passage, och sker med största försiktighet! Banorna går i övrigt till stor del i tätbebyggt område. Var uppmärksam på trafik och tänk på att löpare antagligen har bättre fäste än bilar.

Anmälan: Senast 7/3 till mattiasmodin@telia.com, med namn, SI, klubb och klass. Ett mycket litet antal kartor kommer att finnas till direktanmälan.

Ombytesmöjligheter inomhus. Tillgång till dusch finns.