

PM

OL-Cup 3 (Gustavsbergs OK KM)

Lumparland, Furuborg.

Banläggare: Ola Nyqvist, IFK Mariehamn

Resultat: Matti Janlöv, IFK Mariehamn

Banlängder

Klass	Längd (km)	Skala/storlek		Klass	Längd (km)	Skala/storlek
D21	4,9	1:10 000/A4		H21	6,9	1:10 000/A4 1:7 500/A3
				H40	4,9	1:7 500/A3
D50	4,2	1:7 500/A4		H50	4,9	1:7 500/A3
D60	3,3	1:7 500/A4		H60	4,2	1:7 500/A4
				H70	3,3	1:7 500/A4
D16	5,0	1:10 000/A4		H16	5,0	1:10 000/A4
D14	3,7	1:10 000/A4		H14	3,7	1:10 000/A4
D12	2,3	1:7 500/A5		H12	2,3	1:7 500/A5
D10	2,1	1:7 500 /A5		H10	2,1	1:7 500/A5
Öppna klasser (Följeslagare /skugga tillåtet. Ingen resultatid)						
Inskolning / Mycket lätt		2,1 km		1:7 500	A5	
Motion kort / Lätt		2,3 km		1:7 500	A5	
Motion Lång / Medelsvår		3,7 km		1:7 500	A4	

Karta och terräng

Utskriven digitaltryck A3/A4/A5 ekv 5 m.

Kartan har uppdaterats med grönt/gult/stigar inför dagens tävling, avvikelser kan förekomma. Berg-i-dagen / bergshällar ritat med grå färg på kartan.

Banorna för de yngsta har stöd av ett elljusspår som finns i området.

Modellkarta finns på väggen.

Kontrolldefinitioner

Finns tryckta på kartan och vid starten.

Start

Till start ca 30 meter. Start vid TC, Furuborg, mot öster. Från start ca 100 meter till K-punkt.

Individuell start, 2 min mellan löpare i samma klass. Första start kl 15:00.

Startstämpling. Kom ihåg att startstämpla då du startar.

Se startlista på väggen.

Startprocedur

Ta lösa kontrolldefinitioner och gula back-up-lappar till emitbrickan innan gå-fram-tid. Finns fritt vid starten.

Upprop och gå-fram-tid 1 min före start.

Startklocka som börjar pipa 5 sekunder före start.

Startstämpling vid startögonblick, kartan fås i korgar då starten går.

Se till att ta rätt karta.

Till K-punkten är det ca. 100 meter. K-punkt är markerad med en skärm.

Mål

Målet vid TC, målflaggan. Kom ihåg att målstämpla.

Kom ihåg att läsa av stämpelbrickan efter mål.

Emit

Emit stämplingssystem. Gula/röda emitenheter i skogen.

Kom ihåg att stämpla och ta kontroller i rätt ordning.

Stämpla först vid vätska och drick sedan.

Kontrollera att din EMIT fungerar. Testenhet vid väggen.

Gula "backup"-lappar är bra att använda som säkerhet.

Självservering från låda vid start.

Lånebricka finns vid TC, resultatservicen.

Vätska

En (1 st) vätskekontroll med vatten för de längre banorna (HD16, HD21, H40, HD50, H60). Se kontrolldefinition. Självserving.

Priser

Pris till alla juniorer. Prisutdelning ca 16.30.

Tvätt och omklädning

Dusch eller omklädning i Furuborg. Herrdusch och damdusch.

Toalett

Toalett i Furuborg.

Resultat och Livelox

Banor finns i Livelox från kl. 16.

Resultat och sträcktider publiceras på IF Ålands hemsida www.orientering.ax efter tävling.

Resultat även på papper på väggen.

Träning

Träning torsdag 30.5 kl. 18 på samma kontroller.
Start och mål vid Furuborg.

Lycka till i skogen!
Kolla koden och stämpla vid alla kontroller!