

PM

Stumholms-sprinten 27/10

Samling: I hotellfoajen kl.15.30 ombytta. Här väljer/registrerar ni bana och lånar SI-pinne och kompass om ni inte har egen. Det går lika bra och springa med vanliga löparskor som med OL-skor.

Start: Till start ca 1200 m rakt österut över Stortorget till bron vid Stumholmen.
Vi startar med Startstämpling med ca 30 sek. lucka per bana. Start fr ca kl.16.00.
Äldre och rutinerade får kartan i startögonblicket, ungdomar och nybörjare får titta på banan innan start.
Töm och check vid starten.

Banor: Bana 1: 1820 m
Bana 2: 1310 m
Banorna är av sprintkaraktär, lätta kontroller och en del sträckor med lite mer fundering på vägval.

Karta: Stumholmen särtryck. Skala 1:4 000. Digital utskrift.
Kontrolldefinitioner tryckta på kartan, men finns även lösa för de som önskar.

Terräng: Lugnt och välskött Park/Kulturområde utan trafik ute på Stumholmen, eftersom området är litet så går banorna en del i kors, så tänk på att ta kontrollerna i rätt ordning.
Underlag är ungefär 60% asfalt och 40% gräsyta.
Framkomligheten är mycket god.

Banläggare Peter Ekdahl - Fråga mig gärna om ni undrar över något, tack!

Efter avslutad träning så joggar/går ni tillbaka till hotellet och där stämplar ni ut er SI-pinne och får reda på om ni blivit godkända samt er tid.

Lycka till med en förhoppningsvis trevlig upplevelse ute på Stumholmen!