



Inbjudan till Hedeby Maxpuls, Sörmlandsserien 4/8 i Vagnhärad

Plats

TbOK:s klubbstuga Häradsvallen, Vagnhärad. Skyltat från väg 218 mot Trosa. (Se karta nedan.)

Föranmälan

För att underlätta planeringen av detta arrangemang ser vi gärna en föranmälan, helst före 2018-08-04 till jorgen.wahlqvist@banhof.se.

Efteranmälan

Kan ske på plats från kl.8:30 fram till kl.10:15 på söndagen 4/8. Direktanmälan till klass H/D Sport och P/F 15-16, kan ordnas fram till kl. 11:00.

Banindelningar

Nybjörjare, P/F 6-9, ca 1,2 km, 6-9 år P/F 10-12, ca 4,8km, 10-12 år P/F 13-14, ca 6,4km, 13-14 år P/F 15-16, ca 9,6km, 15-16 år H/D Sport, ca 12km, 17 år->

Nummerlappar

Nummerlappar hämtas ut vid TbOK:s klubbstuga i direkt anslutning till sekretariat/start och målplats, söndagen 26/8 mellan kl. 8:30-10:15. Dessa skall återlämnas efter målgång för att kunna användas vid nästa arrangemang.

Provkörning av banorna Provkörning av banorna fram till 10:15. Banorna körs med lots ca kl. 10:30.

Starttider

Klass	Tid (ca tider)
Nybjörjarklass 6-9	11:00
P/F 13-14	11:30 (alt. +5min efter föregående klass slut)
P/F 10-12	11:32
P/F 7/9	
P/F 15-16	12:15 (alt. +5min efter föregående klass slut)
H/D Sport	12:17

Banorna

Banorna ligger i anslutning till Trosabygdens Orienteringsklubbs klubbstuga, Häradsvallen i Vagnhärad (se karta nedan). Banan följer vår Maxpulsstradition, alltså är de relativt kuperade och växlar mellan singeltrack och partier med goda omkörningsmöjligheter. Det korta varvet mäter ca 1,6km och används för P/F 7-9, P/F 10-12 och P/F 13-14. Det långa varvet mäter ca 2,3km och används för P/F 15-16 samt H/D Sport.

Nybörjarbana 300m

Vår nybörjarbana går på ett kort, mycket lätt varv på ca 300m som ligger i direkt anslutning till och runt TbOK:s klubbstuga. Varvet körs mellan fikaborden så föräldrarna får hålla i kaffekopparna!

Korta banan 1,6km

Korta banan följer delvis samma slinga som långa banan men viker av höger efter ca 800m (skylt) och ansluter till långa slingan igen efter 1,1km. Banan är kuperad och växlar mellan singeltrack och öppen ängsmark. Tekniska inslag förekommer. Prova banan virtuellt, Lilla Maxpulsbanan, korta slingan.

Långa banan 2,3km

Långa banan följer inledningsvis samma slinga som korta men viker av vänster (skylt) efter ca 800m. Banan är kuperad, vissa tekniska inslag förekommer, vid blött underlag kan vissa delar bli utmanande. Banan växlar mellan singeltrack och partier med möjlighet till omkörning. Banan delar i slutfasen samma slinga som korta banan. Här kan du provköra banan, Lilla Maxpulsbanan, långa slingan.

A- och B-spår

Längs banan finns några platser med möjlighet att välja spår. A-linjen är den vi räknar som snabbast men också svårast. B-linjen är alltså enklare men tar något längre tid.

Antal varv per klass

Nybörjarklass - P/F 6-9, (4x300m) ca 1,2km, 6-9 år

P/F 7-9, (1x1,6km) ca 1,6km, 7-9 år (valbart om man känner sig som nybörjare)

P/F 10-12, (3x1,6km) ca 4,8km, 10-12 år

P/F 13-14, (4x1,6km) ca 6,4km, 13-14 år

P/F 15-16, (4x2,3km) ca 9,2km, 15-16 år

H/D Sport (5x2,3km) ca 11,5km, 17år->

Langningsområde

Det kommer att finnas en langningszon ca 200m efter varvningen, på det stora fältet.

Sjukvård

Förstahjälpen utrustning finns vid start/målområdet.

Regler

Cykelhjälm är obligatorisk samt självklart en fungerande cykel.

Tävlingsplats

Tävlingsplatsen ligger i anslutning till Trosabygdens Orienteringsklubbs klubbstuga, Häradsvallen i Vagnhärad. Anvisning med pilar från väg 218.



