

PM för VETERAN-OL

"Råby-Racet"



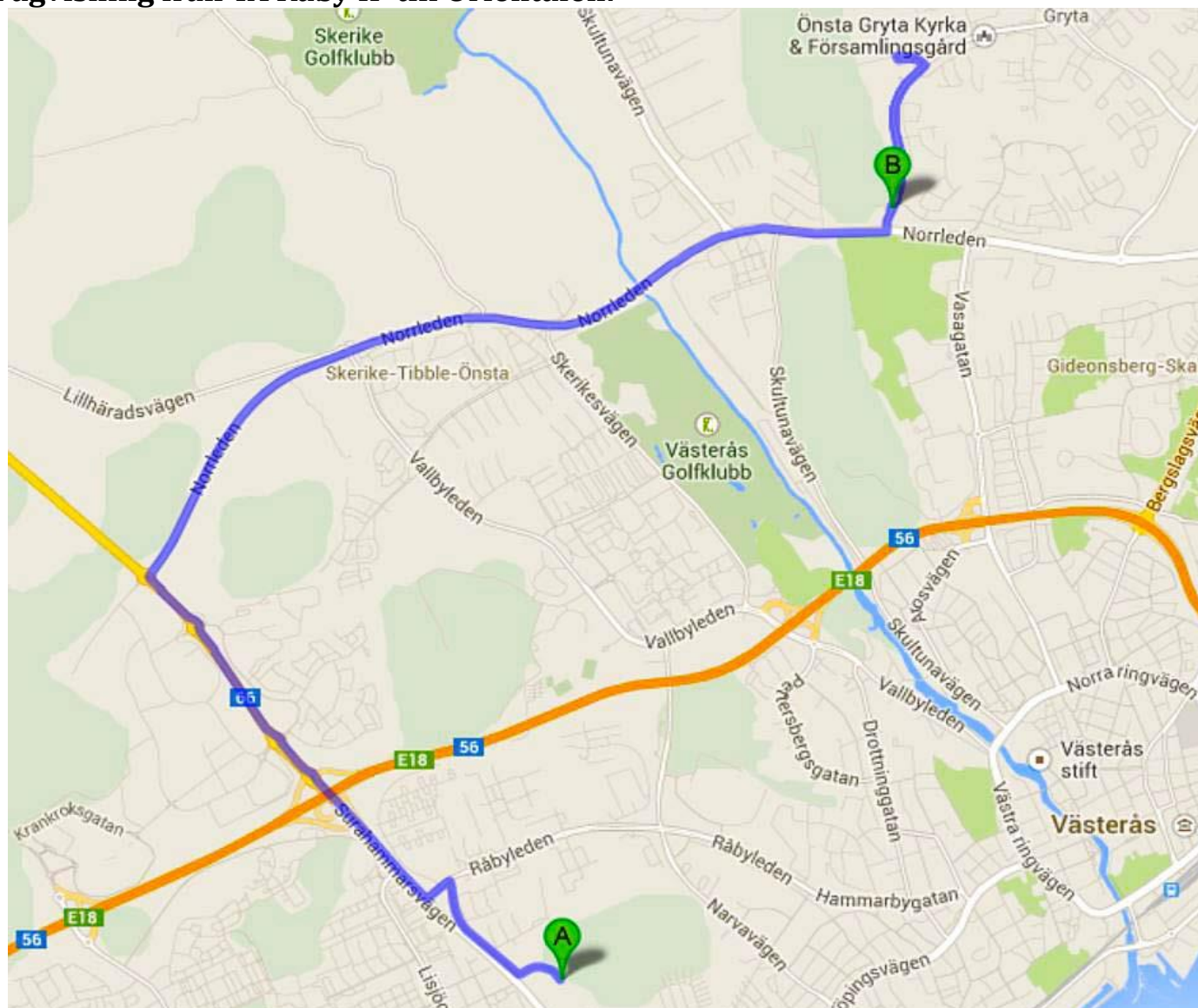
västeråsSOK

Välkommen till tävlingen 2015-11-26

- ANMÄLAN:** Välj bana och skriv in dig på startlistan. => Betala startavgiften (50 kr). => Töm och checka SPORTident-pinnen vid Starten. (Lånepinnar finns vid Anmälan.)
OBS! – Efter avslutat lopp skall du bocka av i startlistan att du kommit i mål.
- BANOR:** A= 4 310 m; B= 3 570 m; C= 2 810 m; D= 2 110 m; E= 1 610 m.
A-banan har andra slingan tryckt på baksidan av kartan.
- KARTA:** Skala 1:4 000; Ekvidistans 2,5 m. Kartan är konverterad till sprintnormen. Banpåtrycket och symboler är uppförstorade för bättre läsbarhet.
- TERRÄNG:** Öppen lättlöpt barrskog. Rikligt med stigar och god sikt.
- START:** Kl. 9.30–11.00; Startplats i anslutning till TA.
- STÄMPLING:** SPORTident. Start-, kontroll- och målstämpling.
Avläsning av SI-pinnen i Orientalen (efter målgång).
- ANGIVELSER:** Lösa och tryckta på kartan.
- OMBYTE/DUSCH:** I Orientalen. (Möjlighet till skobyte inomhus finns vid TA Råby IP – där även överdrag kan lämnas.)
- RESULTAT/FIKA:** I Orientalen. (Vägbeskrivning TA => Orientalen – se nedan.)

*Ha en bra förmiddag! - önskar **VSOK:s Veteraner***

Vägvisning från TA Råby IP till Orientalen:



Råby IP

1. Kör åt nordväst på Fredriksbergsgatan mot Tornsvalegatan

Ungefär 2 min

åk 900 m

totalt 900 m



2. Sväng vänster till Råbyleden

Ungefär 47 sek

åk 150 m

totalt 1,0 km



3. Ta 2:e till höger in på Surahammarsvägen

Åk igenom 2 rondeller

Ungefär 4 min

åk 2,2 km

totalt 3,3 km



4. I rondellen tar du 1:a avfarten in på Norrleden

Ungefär 5 min

åk 4,5 km

totalt 7,8 km



5. Sväng vänster till Önstavägen

Ungefär 1 min

åk 950 m

totalt 8,7 km



Önstavägen 1