

INBJUDAN till VETERAN-OL

"OrientExpressen 2019"



Torsdag 7 november

Samling:	Arena Västerås SOK:s klubbstuga Orientalen, Önstavägen 1. (GPS - koordinater 59°38.332'N 16°31.525'E). Parkering i anslutning till TA. – Ta med egen plastficka!
Vägvisning	Skyltning från Norrleden i Västerås.
Start	Start kl. 9.30 – 11.00. Startplats nära TA.
Mål	Målplats i anslutning till TA.
Startavgift	60 kr inkl. kaffe och smörgåsar.
Stämpling	SPORTident. Ta med pinne (– låna av någon i hemmaklubben om du inte har egen). Ett begränsat antal pinnar finns att låna vid TA. (Lånepinne som inte återlämnats debiteras med 500 kr.)
Terräng	Öppen stigrik blandskog med måttlig kupering och god framkomlighet.
Karta	Orientalen, reviderad 2019; Ekvidistans 2,5 m; Skala 1:7 500 (bana A-D) och 1:5 000 (bana E).
Banor	A = 4,2 km; B = 3,7 km; C = 3,2 km; D = 2,6 km; E = 1,7 km. "Varudeklaration" Bana E: Svårighetsnivån är gul (enligt SOFT-norm), samtliga kontroller kan nås utan besvärligt terrängpasserande (om man inte väljer "rakt på").
Ombyte/Dusch	I Orientalen.
Resultat & fika	I Orientalen. – Ta med egen kopp till fikat!
Huvudfunktionärer	Tävlingsledare: Lars-Ove Karlsson, tfn 021-38 41 05, mobil 076 106 32 34, e-post orient70@telia.com Banläggare: Åke Mjöberg Bankontrollant: Lennart Karlén

VÄLKOMNA!

... hälsar **VSOK:s Veteraner**

PM för VETERAN-OL

"OrientExpressen 2019"



västeråsSOK

Välkommen till tävlingen 7 november!

- ANMÄLAN:** I Orientalen. Betala startavgiften (60 kr). Lämna medhavd plastficka. – Betala gärna med SWISH till nr **123 633 60 28** med meddelande "VETOL". => Checka in med SPORTident-pinnen och välj bana. => Töm och checka SPORTident-pinnen vid startplatsen. (Lånepinnar finns vid Anmälan.)
- BANOR:** A = 4 230 m. B = 3 690 m. C = 3 100 m. D = 2 570 m. E = 1 770 m. Bana E har svårighetsnivå **gul** (enligt SOFT-norm). – För övriga banor är nivån **blå**.
- KARTA:** Rocklunda norra, reviderad hösten 2019 av Åke Mjöberg. Skala 1:7 500 för banorna A, B, C och D. Ekvidistans 2,5 m. **OBS! – Bana E har skala 1:5 000 (för bättre läsbarhet).**
- DEFINITIONER:** Lösa och tryckta på kartan.
- TERRÄNG:** Öppen stigrik blandskog med måttlig kupering och god framkomlighet. (Eftersom detta är ett frekventerat närområde kan det förekomma upptrampade stråk som inte finns med på kartan.)
- START:** Start kl. 9.30 – 11.00. Startplats nära TA – orange/vit snitsel.
- Mål:** Målplats i anslutning till TA.
- STÄMPLING:** SPORTident. Start-, kontroll- och målstämpling. Utstämpling i Orientalen (efter avslutat lopp).
- TOALETTER:** Endast i Orientalen.
- OMBYTE/DUSCH:** I Orientalen. – Var vänlig ställ din ryggsäck/väska utanför Orientalen efter ombytet (då det kan bli ganska trångt i omklädningsrummen).
- RESULTAT/FIKA:** I Orientalen. – Kaffe/te serveras i din medhavda kopp.

*Ha en bra förmiddag ...
önskar VSOK:s Veteraner*