

## Löpar PM Ungdomens 10 mila 2009

Klass/ sträcka	Banlängd i meter inkl. snitsel	Karaktär	Svårig- hetsgrad	Sträcktid i minuter (idealtid)	Växlings tid för täten
-------------------	--------------------------------------	----------	---------------------	--------------------------------------	---------------------------

Start					18:00
HD 12 1	2970	Dag/rak	Gul	19	18:19
HD 12 2	2460	Dag/rak	Vit	17	18:38
HD 12 3	2540	Dag/rak parallell	Vit	17	18:53
HD 12 4	2910	Dag/rak	Gul	20	19:13

Start					02:30
HD 18 1	6150-6250	Natt/Gafflad	Violett	41	03:11
HD 18 2	6150-6250	Natt/Gafflad	Violett	41	03:52
HD 18 3	4060-4070	Natt/Gafflad	Orange	29	04:21
HD 18 4	4060-4070	Gryning/dag	Orange	29	04:50
HD 18 5	8110	Dag/rak	Violett	47	05:37
HD 18 6	2970	Dag/rak/parallell	Gul	17	05:54
HD 18 7	2920-2970	Dag/gafflad	Gul	17	06:11
HD 18 8	2920-2970	Dag/gafflad	Gul	17	06:28
HD 18 9	6900	Dag/rak	Violett	41	07:09
HD 18 10	7570	Dag/rak	Violett	44	07:53

Start					05:30
D18 1	3980-4080	Dag/gafflad	Violett	30	06:00
D18 2	3980-4080	Dag/gafflad	Violett	30	06:30
D18 3	2840	Dag/rak/parallell	Gul	18	06:48
D18 4	3100	Dag/rak	Orange	21	07:09
D18 5	6010	Dag/rak	Violett	43	07:52

### Karta:

Skala 1:10 000 med 5 meters ekvidistans reviderad 2009 av Lars-Åke Larsson  
Kartan erhålls vid start på första sträckan och på övriga sträckor av föregående löpare  
Kartorna tas in vid växel

### Kartbyte:

HD 18 sträcka 1-2-5-9-10

D 18 sträcka 5

Löparen ansvarar själv för att rätt karta erhålls