



Arena: Västerås SOKs klubblokal Orientalen, Önstavägen 1 Västerås. [Karta här...](#)

Start: Gemensam start för alla klasser kl. 10:00. Upprop och avprickning från kl. 9:45.

Stämplingssystem: SportIdent Classic. Töm och check sker vid starten.

Kontroller: Markeras med liten skärm och hängande SI-enhet. Kodsiffran finns på SI-enheten.

Mål: Målgång och utstämpling vid arenan.

Banor:

- Hel: 15 km, 310m↑ - 2 kartor med kartvändning.
- Halv: 11,5 km - 2 kartor med kartvändning.
- Kvant: 8,7 km – 1 karta

Banorna går genom bostadsområden och stadsnära skogar. Räkna med att det är ca 40/60% skog/asfalt. Angiven banlängd är fågelvägen, du får räkna med ca +20-30% löpväg.

Ingen av banorna är särskilt brytvänlig, om man absolut inte kan ta sig hem för egen maskin får man ringa nödnumret som finns på kartan och hoppas på hjälp. Vi rekommenderar att man bär med sig egen vätska och extra energi att äta. Det finns ingen vätskekontroll.

Karta: VästeråsVäst v5 Skala 1:10000 En mix av Västerås laserkarta med inklippta OL kartor. Det händer mycket i stan så kartan har en del skavanker, man ska inte hänga upp sig på det. Var både "street-smart" och "kart-smart" så är det inga problem. Tomtmark, vare sig den är markerad som sådan på kartan eller inte, är förbjudet område.

Trafik: E18 är absolut förbjudet område, får endast passeras i tunnel eller på bro. Du kommer även i kontakt med andra hårt trafikerade vägar som du får korsa enligt gällande trafikregler.

Generellt är det absolut förbjudet att bli påkörd av framför allt bilar men även andra fordon. Var därför noga vid passage av vägar, gator, cykelvägar, skidspår, djurstigar och andra trafikerade stråk använd naturliga passager där sådana finns, annars iaktta extrem försiktighet.

Skidspår: Det är även förbjudet att springa längs med skidspåren/spårbädden. Att korsa spåren rakt över är ok.

Parkering: Orientalen, ingen avgift

Omklädning: Orientalen

Toaletter: Orientalen

Dusch o Bastu: Orientalen

Varmt välkomna!

Banläggare J-O Bergman