

Hei alle sammen

Det blir selvfølgelig tur til 25-manna i år også!

Dette er jo rett og slett et av årets høydepunkt som du ikke kan gå glipp av. Her er det løyper for løpere i hele klubben, og en fin anledning for nye og gamle løpere til delta i orientering i større kulisser (ca 10 000 deltakere!). Det er alltid fin samlingsplass med stort sportsutsalg med mange gode tilbud.

Dato: 10-12 oktober

Sted: Rudan i Haninge kommune ca 25 km sør for Stockholms centrum.

- 25-manna lørdag og kortdistanse søndag (åpne løyper ved siden av på lørdag også)
- Busstur fra Lillestrøm fredag (stopper også på Ryen). Tilbake i Lillestrøm søndag kveld 20-21
- Avgang klokka 13 Lillestrøm, 1315 Ryen
- Det blir stopp for middag underveis (normalt Bergviks ved Karlstad)
- Ungdomsopplegg på lørdag ettermiddag/kveld
- Hjemmeside for arrangementet er www.25.manna.nu
- Egenandeler på 1000 kr for voksne og 500 kr for barn/student
- På søndag går [25mannakorten](#) som er et vanlig o-løp med korte løyper
- Angi klasse på påmeldingen evt løp en åpen løype ingen påmelding og fri starttid.

Påmelding:

<http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=1374>

I år skal vi tilbake til Kungens Kurva med Heron City(<http://www.heroncity.se/>) helt i nærheten.
<https://www.nordicchoicehotels.se/quality/quality-hotel-prince-philip/>

Terrengbeskrivelse

Skogsmark med måttlig kupering. Mindre områden med sterk kupering finns. Mestadels god framkomlighet men det finns områden med sämre framkomlighet och sikt. Området är detaljrikt och vissa höjder är sönderskurna med många branter. I området finns ett stort antal stigar, såväl större som mindre. Några av stigarna är breda och används som skidspår vintertid. I området finns även stigar som används för mountainbike. Kulturmark förekommer endast i anslutning till arenan. Tävlingsområdet består till största delen av barrskog.

Du kan följa banläggningsarbetet på <http://klart.blogg.se/category/banlaggartankar.html>.



Løyper

Preliminära banlängder och lagsammansättning

Sträcka	Löpare	Banlängd km	Svårighet	Rätt att delta:
1	1	5,1	Blå	Damer
2	1	6,8	Blå	Alla
3	4	3,8	Röd	Damer
4	4	2,8	Vit	Ej D19-39, H15-54
5	4	5,7	Blå	Alla
6	4	4,6	Röd	Ej H17-39
7	4	4,8	Röd	Alla
23	1	3,8	Orange	Ej D19-34, H15-49
24	1	5,0	Blå	Damer
25	1	8,2	Blå	Alla

I ovanstående banlängder är även c:a 300 meter snitsel till startpunkten inräknad.

Som forklaring på fargekoder kan man grovt sett si at
Hvit er C/N løype
Orange og Rød er B løype
Blå en A løype.

Det er ingen begrensinger i Sverige på hvem som kan løpe stafett slik at DH 11-12 kan også løpe.



Påmelding til løp søndag

<http://eventor.orientering.se/Events/Show/7513>

