



PM Provlöpning 2023

- Provlöpningen genomförs för att:
 - ✓ **Kontrollera kodsiffror på kontrollerna**
 - ✓ **Kontrollera kontrollbeskrivningarna**
 - ✓ **Testa olika vägval**
 - ✓ **Ge förslag på förbättringar av banor**
 - ✓ **Helhetsintryck av banorna**
 - ✓ **(Kontrollera framkomlighet över vatten)**
 - ✓ **Rapportera ev taggtråd**
 - ✓ **Kontrollera om det finns ändringar i terrängen som ska vara med på kartan**
- Det är **två startpunkter**. Var noggrann att du går rätt vid starten.
- Beställ **dubbletter av banor om ni vill springa tillsammans med någon**.
- Det finns snitslingar mellan några kontroller i klass Inskolning, HD 10, HD 12 och korta öppna klasser. Denna snitsling finns markerad (violettera streck) på samtliga kartor. **Snitlingar** är markerade i terrängen med endast **orange snitsel** under provlöpningarna.
- Var försiktig vid passage av väg! Gäller samtliga banor och på väg till start.
- Det finns tyvärr **nya hyggen** som inte är reviderade på kartan. Dessa är markerade med H och en beståndsgräns i **violett banpåtryck**. **Gränsen är bara ungefärlig!**

OBS! De klasser som egentligen ska ha skala 1:15000 provlöper på skala 1:10000 då vi inte kan skriva ut 1:15000 i tillräckligt bra kvalitet.

HD 10/ HD 12/ HD 14 har skala 1:7500

HD 45 o äldre – 1:7500

OBS! Öppna klasserna. Skalan är 1:7500 förutom Svår 7 km som har 1:10 000.

Glöm inte att lägga provlöpta banor i avsedd back. Delvis provlöpta i egen back!

Kolla kartjustering innan start.

Ha gärna våtsockar på er då det på många banor passeras några sankmarker.

Lycka till!

ÅLDERSKLASSER

Damer	Medel	Lång	Herrar	Medel	Lång	Nivå	Kartskala
Banlängder för ungdomsklasser (till och med 16 år)							
D10	Ca 2,0 km	Ca 2,5 km	H10	Ca 2,0 km	Ca 2,5 km	Vit	1:7 500/1:7 500
D12	Ca 2,5 km	Ca 3,0 km	H12	Ca 2,5 km	Ca 3,0 km	Gul	1:7 500/1:7 500
D14	Ca 3,0 km	Ca 4,0 km	H14	Ca 3,0 km	Ca 4,0 km	Orange	1:7 500/1:7 500
D16	Ca 3,5 km	Ca 5,0 km	H16	Ca 3,5 km	Ca 5,5 km	Violett	1:10 000/1:10 000
Rekommenderade segrartider för vuxenklasser, inkl. elitklasser (från och med 17 år)							
D18	25-30 min	50-55 min	H18	25-30 min	50-55 min	Svart	1:10 000/1:15 000
D18 Elit	25 min	55-60 min	H18 Elit	25 min	55-60 min	Svart	1:10 000/1:15 000
D20	25-30 min	55-60 min	H20	25-30 min	55-60 min	Svart	1:10 000/1:15 000
D20 Elit	25 min	70-75 min	H20 Elit	25 min	70-75 min	Svart	1:10 000/1:15 000
D21 Kort	...	50-55 min	H21 Kort	...	50-55 min	Svart	1:10 000/1:15 000
D21	30-35 min	65-70 min	H21	30-35 min	65-70 min	Svart	1:10 000/1:15 000
D21 Elit	30-35 min	90-95 min	H21 Elit	30-35 min	90-95 min	Svart	1:10 000/1:15 000
D35	30-35 min	60-65 min	H35	30-35 min	60-65 min	Svart	1:10 000/1:10 000
D40	25-30 min	60-65 min	H40	25-30 min	60-65 min	Svart	1:10 000/1:10 000
D45	25-30 min	50-55 min	H45	25-30 min	50-55 min	Svart	1:7 500/1:7 500
D50	25-30 min	50-55 min	H50	25-30 min	50-55 min	Svart	1:7 500/1:7 500
D55	25-30 min	45-50 min	H55	25-30 min	45-50 min	Svart	1:7 500/1:7 500
D60	25-30 min	45-50 min	H60	25-30 min	45-50 min	Svart	1:7 500/1:7 500
D65	25-30 min	40-45 min	H65	25-30 min	40-45 min	Svart	1:7 500/1:7 500
D70	25-30 min	40-45 min	H70	25-30 min	40-45 min	Blå	1:7 500/1:7 500
D75	25-30 min	40-45 min	H75	25-30 min	40-45 min	Blå	1:7 500/1:7 500
D80	25-30 min	40-45 min	H80	25-30 min	40-45 min	Blå	1:7 500/1:7 500
Banlängder för vuxenklasser							
D85	Ca 2,0 km	Ca 2,5 km	H85	Ca 2,0 km	Ca 2,5 km	Blå	1:7 500/1:7 500
D90	Ca 1,5 km	Ca 2,0 km	H90	Ca 1,5 km	Ca 2,0 km	Blå	1:7 500/1:7 500
D95	Ca 1,0 km	Ca 1,5 km	H95	Ca 1,0 km	Ca 1,5 km	Blå	1:7 500/1:7 500

ÖPPNA KLASSER

Öppna klasser (öppna för alla åldrar och med direktanmälan)

Klass	Banlängd	Nivå	Kartskala	Exempel på fler valfria öppna klasser:	Nivå	Kartskala
Inskolning 2 km	Ca 2,0 km	Grön	1:7 500	Gul lång	Gul	1:7 500
Mycket lätt 2 km	Ca 2,0 km	Vit	1:7 500	Violett bana	Violett	1:7 500
Mycket lätt 4 km	Ca 4,0 km	Vit	1:7 500	"Naturpasset"		
Lätt 2,5 km	Ca 2,5 km	Gul	1:7 500	"Motionsbanan"		
Lätt 5,0 km	Ca 5,0 km	Gul	1:7 500	"Direktbana 4"		
Medelsvår 3 km	Ca 3,0 km	Orange	1:7 500	"Poängorientering"		
Medelsvår 5 km	Ca 5,0 km	Orange	1:7 500	"GPS-klassen"		
Svår 3 km	Ca 3,0 km	Blå	1:7 500			
Svår 5 km	Ca 5,0 km	Svart	1:7 500			
Svår 7 km*	Ca 7,0 km	Svart	1:10 000			

*) = endast vid långdistans.

Observera att klassen behåller sitt namn även om den faktiska banlängden avviker något. Exempelvis ska en bana med gul svårighetsnivå och en faktisk banlängd på 5,3 km fortfarande benämnas "Lätt 5,0 km".

Klassindelning Torsås OK 7 maj 2023

Prel banlängd

Klasser:

D 10.....	2,8
D 12.....	2,8
D 14.....	4,1
D 16.....	4,9
D 18.....	5,1
D 20.....	6,0
D 21.....	8,2
D 21 K.....	5,1
D 35.....	5,5
D 40.....	5,2
D 45.....	5,0
D 50.....	4,7
D 55.....	4,0
D 60.....	3,5
D 65.....	3,5
D 70.....	2,9
D 75.....	2,7
D 80.....	2,5
D 85.....	2,5
D 90.....	2,0

H 10.....	2,8
H 12.....	2,9
H 14.....	4,1
H 16.....	5,4
H 18.....	6,6
H 20.....	6,9
H 21.....	10,2
H 21 K.....	6,9
H 35.....	7,7
H 40.....	7,7
H 45.....	6,6
H 50.....	6,3
H 55.....	5,5
H 60.....	5,0
H 65.....	4,7
H 70.....	4,1
H 75.....	3,5
H 80.....	2,7
H 85.....	2,5
H 90.....	2,0

Inskolning.....	2,3	Grön
Mycket Lätt 2 km..	2,3	Vit
Mycket Lätt 4 km..	3,5	Vit
Lätt 2,5 km	2,7	Gul
Lätt 5 km	4,4	Gul
Medelsvår 3km.....	2,9	Orange
Medelsvår 5km.....	4,7	Orange
Svår 3 km	2,9	Blå
Svår 5 km	5,1	Svart
Svår 7 km	6,9	Svart