

# LÅNGKLASSER



## Herr Lång

**Start 8:30 (Segartid)**

Etapp 1: Löpning	Snitslad löpslinga (16 min)
Etapp 2: Kanot	Kanot med Karta (66 min)
Etapp 3: Hinderbana	Löpning till och från och utförande (15 min)
Etapp 4: MTB-O	Mountainbike-Orientering (75 min)
Etapp 5: Orientering	Start och mål vid cykeldepå (90 min)
Etapp 6: MTB	Snitslad MTB-bana (56 min)
Etapp 7: Specialbana	Kort orienteringsbana, start arena (28 min)

## Dam Lång

**Start 8:30 (Segartid)**

Etapp 1: Löpning	Snitslad löpslinga (19 min)
Etapp 2: Kanot	Kanot med Karta (49 min)
Etapp 3: Hinderbana	Löpning till och från och utförande (15 min)
Etapp 4: MTB-O	Mountainbike-Orientering (89 min)
Etapp 5: Orientering	Start och mål vid cykeldepå (78 min)
Etapp 6: MTB	Snitslad MTB-bana (72 min)
Etapp 7: Specialbana	Kort orienteringsbana, start arena (28 min)

## Mix Lång

**Start 8:30 (Segartid)**

Etapp 1: Löpning	Snitslad löpslinga (19 min)
Etapp 2: Kanot	Kanot med Karta (53 min)
Etapp 3: Hinderbana	Löpning till och från och

	utförande (15 min)
Etapp 4: MTB-O	Mountainbike-Orientering (87 min)
Etapp 5: Orientering	Start och mål vid cykeldepå (72 min)
Etapp 6: MTB	Snitslad MTB-bana (72 min)
Etapp 7: Specialbana	Kort orienteringsbana, start arena (29 min)

## KORTKLASSER



### Herr Kort

**Start 9:00 (Segartid)**

Etapp 1: Löpning	Snitslad löpslinga (11 min)
Etapp 2: MTB	Snitslad MTB-bana (41 min)
Etapp 3: Orientering	Start och mål vid cykeldepå (36 min)
Etapp 4: MTB-O	Mountainbike-Orientering + hinderbana (55 min)
Etapp 5: Kanot	Kanot med Karta, start arena (30 min)
Etapp 6: Specialbana	Kort orienteringsbana (9 min)

### Dam Kort

**Start 11:00 (Segartid)**

Etapp 1: Löpning	Snitslad löpslinga (13 min)
Etapp 2: MTB	Snitslad MTB-bana (46 min)
Etapp 3: Orientering	Start och mål vid cykeldepå (40 min)
Etapp 4: MTB-O	Mountainbike-Orientering + hinderbana (54 min)
Etapp 5: Kanot	Kanot med Karta, start arena (25 min)
Etapp 6: Specialbana	Kort orienteringsbana (8 min)

<b>Mix Kort</b>	<b>Start 11:00 (Segrartid)</b>
Etapp 1: Löpning	Snitslad löpslinga (13 min)
Etapp 2: MTB	Snitslad MTB-bana (46 min)
Etapp 3: Orientering	Start och mål vid cykeldepå (38 min)
Etapp 4: MTB-O	Mountainbike-Orientering + hinderbana (52 min)
Etapp 5: Kanot	Kanot med Karta, start arena (22 min)
Etapp 6: Specialbana	Kort orienteringsbana (10 min)

## Ungdom & Prova På



<b>Ungdom</b>	<b>Start 11:00 (Segrartid)</b>
Etapp 1: Löpning	Snitslad löpslinga (14 min)
Etapp 2: Orientering	Start och Mål vid cykeldepå (30 min)
Etapp 3: MTB	Snitslad MTB-bana (55 min)
Etapp 4: Specialbana	Kort orienteringsbana, start arena (13 min)

<b>Prova På</b>	<b>Start 11:00 (Segrartid)</b>
Etapp 1: Löpning	Snitslad löpslinga (14 min)
Etapp 2: Orientering	Start och Mål vid cykeldepå (30 min)
Etapp 3: MTB	Snitslad MTB-bana (55 min)
Etapp 4: Specialbana	Kort orienteringsbana, start arena (13 min)