

KKOK Lag 1		utg 20231004		Lagnummer 282					
Sträcka	Svårighet	Skala	Längd	Gafflad	Tillåten för	Namn	Namn	Namn	Namn
1	Blå	10 000	7,5	Ja	Alla	Jonas Vikström			
2	Blå	10 000	5,2	Ja	Damer	Karin Elgh			
3	Orange	7 500	4,1	Ja	-H16/H50-, Damer	Ola Toven	Christer Linderborg	Moa Lindgren	Mats Birkestål
4	Vit	7 500	2,8	Ja	-H14/H60-, -D18/D45	Naemi Lundblad	Selma Elgh	Agnes Lindgren	Casper Enarsson
5	Blå	10 000	6,6	Ja	Alla	Daniel Forsström	Niclas Larsson	Erik Lindgren	Henrik Holmberg
6	Blå	10 000	4,8	Ja	Damer	Emma Klemets	Sandra Burén	Lisa Gustafsson	Malin Welen
7	Röd	10 000	5,5	Ja	Alla	Marcus Ek	Thomas Ek	Cristian Larsson	Mattias Löf
23	Orange	7 500	4,2	Nej	H16/H55-, -D20/D40	Jonathan Enarsson			
24	Blå	10 000	9,2/6,6	Nej	Alla	Joel Larsson			
25	Blå	10 000	6,4	Nej	Damer	Martina Welen			

KKOK Lag 2		Lagnummer 283							
Sträcka	Svårighet	Skala	Längd	Gafflad	Tillåten för	Namn	Namn	Namn	Namn
1	Blå	10 000	7,5	Ja	Alla	Anders Eriksson			
2	Blå	10 000	5,2	Ja	Damer	Johanna Zetterlund			
3	Orange	7 500	4,1	Ja	-H16/H50-, Damer	Sara Vikström	Jonna Sandberg	Kenneth Larsson	Anna Eriksson
4	Vit	7 500	2,8	Ja	-H14/H60-, -D18/D45	Don Sjögren	Anna Gunnarsson	Pernilla Einan	Therese Björklund
5	Blå	10 000	6,6	Ja	Alla	Anders Waldemarsson	Leif Wadman	Rolf Gustafsson	Benneth Sundqvist
6	Blå	10 000	4,8	Ja	Damer	Kristin Höög	Anna Lysell	Marie Larsson	Karin Profors
7	Röd	10 000	5,5	Ja	Alla	Joakim Sandberg	Mats Landquist	Pernilla Klemets	Ola Lindholm
23	Orange	7 500	4,2	Nej	H16/H55-, -D20/D40	Anders Palm			
24	Blå	10 000	9,2/6,5	Nej	Alla	Johan Celander			
25	Blå	10 000	6,4	Nej	Damer	Helena Holmberg			

I banlängderna ingår 800 m snitslad sträcka

Omstarten springer 6,5 km på sista sträckan

Vid eventuella frågor kontakta Cristian Larsson 0730921598

Reserver:

Agnes Gustafsson

Bo Eriksson

Pelle Hook