



PM

Mila Stockholm By Night Etapp 3 onsdag 9 januari 2013

Tävlingsarena

Tävlingscentrum är beläget vid Bergshamra IP i Solna. På vissa skyltar i närområdet kallas arenan för Bergshamra Arena. Ingen organiserad bilparkering. Gatuparkering inom området. Ingen parkering i anslutning till arenan.

För kollektivtrafikresenärer: Tunnelbanan till Berghamra. Därefter cirka 856 meter till arenan.

Klasser

Klass	Banlängd km
Dam	6,2
Herr	9,1
Pöbelina	3,8
Pöbel	6,3

Spridningsmetod tillämpas.

Start

Alla klasser har gemensam start. Snitslad väg till start cirka 300 m, med röd-vit snitsel (ATA-band). De tävlande ansvarar för att själva ta sig till start. Herrar start 19.00, Pöbel 19.05, Damer 19.10 och Pöbelina 19.15.

Tävlingskartorna kommer att läggas ut vid starten klassvis och sorterade på löparens förnamn. Löparna får gå fram till kartorna cirka 2 minuter före start.

Karta

Karta Bergshamra i skala 1:10 000, reviderad 2012. Ekvidistans 3-5 m.

Terrängbeskrivning

Terrängtyp: Skogsmark med ett stort antal stigar samt stadsmark med ett stort antal vägar och gångstigar.

Kupering: Måttligt kupering med ett mindre antal påtagligt kraftiga sluttningar. Sluttningarna är i huvudsak detaljfattiga.

Framkomlighet: Mycket god framkomlighet, speciellt i tätbebyggt område.

Maxtid

Ingen kommer att vilja vara ute längre än 2,5 timme i det obehagliga mörkret och den bistra kylan.

Service

Omklädning och varmdusch inomhus (ett omklädningsrum för damer och tre för herrar), enklare servering på TC och enklare sjukvård (plåster, kirurgtejp och tämligen kort löpväg till Danderyds sjukhus). Vid större behov av näringsintag hänvisas till Bennys Grill & Pizzeria 300 meter SO om arenan (öppet till 21.00) och OKQ8 500 meter söder om arenan.

Resultat

På arenan under tävlingen och på Eventor efter tävlingen.

Tävlingsledning

Tävlingsledare: Håkan Sjunnestrand, 0737-26 60 30
Banläggare: Jan Bojling, 0707-55 51 04

Viktigt att veta

Under natten till 8/1 föll det 1-5 cm snö i tävlingsområdet. Löpbarheten har bara påverkats marginellt och ibland till det bättre. Det är faktiskt så att det är mindre halt i tävlingsområdet än tidigare. Hundägare och motionärer är i full gång med att trampa upp delar av stignätet. Snödjup 1-10 centimeter. Genomsnittligt 5-6 centimeter.

Herrar, Damer och Pöbel kommer att passera en större väg med viss trafik cirka 400 meter efter start. Var försiktig vid passering av vägen och visa hänsyn till biltrafiken. Det är inte på de första 500 metrarna du vinner Mila Stockholm By Night. Samma väg passeras efter cirka 3,5 km men då är det säkert inte lika hetsigt.

På grund av många kontroller och ett begränsat tävlingsområde så är det på vissa ställen ganska rörigt på tävlingskartan med många kontroller, kontrollsiffror och streck mellan kontrollerna. De tävlande uppmanas att läsa kartan ordentligt och springa till rätt kontroll. Det är inte helt lätt!

Verklighetens stignät stämmer bitvis inte med kartans. Både snön och lövtäcket har dolt terrängens stigar. Områdets vilda djur har i vissa områden trampat upp stigar på helt andra ställen än där kartans stigar finns.

Banorna passerar flera gånger maratonbanan från OS 2012, Herr-banan typ 5 gånger. Visa vördnad.