

PM Öppna banor

ÖPPNA BANOR

Arrangeras 3-5 maj
Start och utbrutet mål cirka 1,9 km från arenan på
Kvarnängens idrottsplats, Nynäshamn.

ANMÄLAN

Anmälan görs på arenan i Ishallen.

ÖPPETTIDER FÖR ANMÄLAN OCH AVLÄSNING

Fredag kl. 13:00 – 19:00

Lördag kl. 10:00 – 19:00

Söndag kl. 09:00 – 12:00

AVGIFT FÖR ANMÄLAN

D/H – 16: 80 kronor

D/H 17 -: 175 kronor

Kartutskrift med alla kontroller: 100 kronor

Hyra SI-bricka: 50 kronor

Ej återlämnad SI-bricka: 500 kronor

Löpare anslutna till svenska föreningar faktureras i efterhand. Övriga betalar i samband med anmälan. Betalning kan ske med kort eller Swish.

Det går bra att som deltagare i Tiomilakavlen även delta i Öppna banor, då det är två olika terrängområden.

START

Avstånd från arenan till start 1900 meter (grusväg, asfalterad gångväg), orange/vit snitsel.

Det går att komma nära starten med bil. Ta väg 73 mot Nynäshamn. Sväng höger mot Hammarhagen industriområde. I slutet av Hammarhagsvägen befinner du dig på snitslingen till start. Därifrån återstår cirka 300 meter till start.

För parkering gäller vanliga trafikregler.

Starten är obemannad.

Kartan delas ut på arenan vid anmälan.

OBS! Alla som anmält sig via Eventor, hämta kartan vid Öppna banor på arenan i Ishallenc.

STARTMETOD

Startstämpling.

STÄMPLINGSSYSTEM

SportIdent. En-SI-bricka får endast användas en gång per dag.

SI-bricka som används vid någon av kavlarna kan användas för Öppna banor.

KONTROLLBESKRIVNINGAR

Kontrollbeskrivningar är tryckta på kartan. Inga lösa kontrollbeskrivningar finns.

KONTROLLER

Kontroller är markerade med både skärm och reflexstav.

MÅL/AVLÄSNING

Se öppettider för anmälan och avläsning.

Utbrutet mål (nära startplatsen). Följ orange/vit snitsel tillbaka till arenan för utstämpling/avläsning. Alla som anmält sig och startstämplat måste läsa av sin SI-bricka efter genomfört lopp.

Det går bra att springa nattetid och läsa av sin SI-bricka följande dag.

KARTA

Alhagen. Kartskala 1:7 500 för alla banor utom Svår 3 som har skala 1:10 000
Ekvidistans 5m. Kartformat A4 (alla banor)

BANOR

Samma banor alla tre dagar.

Klass	Banlängd (km)	Nivå
Mycket lätt	1,4	Vit
Lätt	2,5	Gul
Medelsvår 1	2,8	Orange
Medelsvår 2	3,9	Orange
Svår 1	2,3	Blå
Svår 2	4,4	Svart
Svår 3	7,3	Svart

TERRÄNGBESKRIVNING

Ett separat terrängområde på promenadavstånd från arenan. Terrängen liknar den för Tiomilabudkavlen.

RESULTAT

Liveresultat och Eventor. Liveresultat fungerar endast under öppettiderna för anmälan och avläsning.

TOALETTER

Toalett finns ej vid start/mål utan endast på arenan.

DUSCH

På arenan, inomhus, samma som för Tiomilakavlen. Öppet för deltagare på Öppna banor från fredag eftermiddag.

FÖRSTA HJÄLPEN

På arenan lördag kl 10 till söndag kl 14.

BANLÄGGRE

Mikael Nyberg

UPPLYSNINGAR

Mikael Nyberg, banläggare, 070-787 58 53

Eva Gustavsson, tävlingsledare, eva.linnea@telia.com

070-087 80 56