Sundbybergs IK

PM 1 december, Kista

femte deltävlingen Nordcupen 2012 samt prisutdelning

Klasser:

Enligt Nordcupens regler. Startlista publiceras fredag.

Samling och Parkering:

Ärvingeskolan Kista,

Parkering enligt gällande regler i Kista Gallerias parkering. Gå genom Gallerian till utgång Kista Torg och sedan ytterligare 100m till Ärvingeskolan.

Tunnelbana Kista ca 100m från tävlingscentrum

Start:

Första start 10.00, ca 200m till start. Fri starttid i U klasser och lottad start i övriga klasser. Följ instruktioner från vägvakt vid övergång på väg till start.

Karta och Banor

1:4000. ekvidistans 2.5 m, reviderad 2012. Sprintnorm.

OBS. Angivelser finns tryckta på kartan för samtliga klasser samt lösa för samtliga klasser.

OBS. Trafikregler måste följas! **Alla klasser** passerar trafikerad väg. Instruktion från trafikvakt måste följas.

Terrängbeskrivning:

Banorna går i bebyggelse med en del inslag av skog. Tänk på skoval eftersom det kommer att vara blandning av hårt underlag, skog och isigt.

U1-banan kan möjligen upplevas svårare än vanligt p.g.a området har många hus och gator.

Sprintregler gäller för passering staket, branter, vatten, mörkgröna områden, etc.
http://www.stockholmcitycup.se/docs/sprintnorm.pdf

Målgång

Målstämpla och följ sedan snitsel/vägvisning till brickavläsning.

Övrigt

Enkel marka finns med kaffe, smörgås, dricka, bullar och godis. Markan är inne i Ärvingeskolan.

.
Ombyte, dusch, toa: Inomhus vid Ärvingehallen. Följ vägvisning, Följ regler och håll rent och snyggt.

Generellt skoförbud råder inne i Ärvingeskolan och Ärvingehallen. Följ instruktioner.

Prisutdelning. Börjar efter tävlingens slut. Waxholm fixar avslutningsaktivitet och därefter startar prisutdelning. Prisutdelningen äger rum i gymnastiksalen. Gymnastiksalen är liten så ta hänsyn och försök samsas om utrymmet.

Info: Bengt Svensson, 070-5282486 bengt.svensson@agilent.com.

Välkomna!