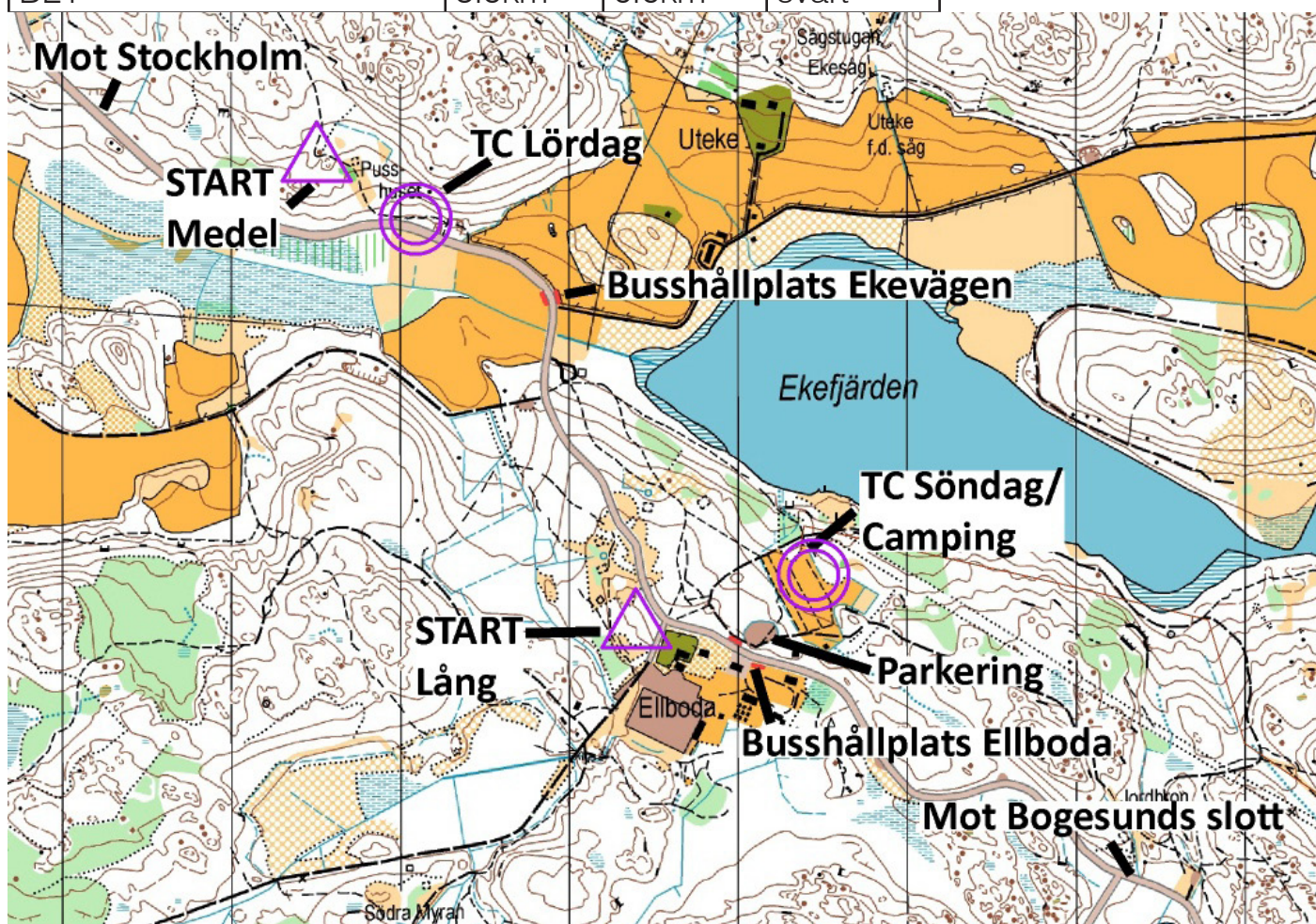


centrum ok km helg 2014

Medeldistans 24 maj - Långdistans 25 maj

Klasser & Banlängder

Klass	Medel	Lång	Svårighet
HNY	2.8km	5.7km	enkelt
DNY	2.8km	5.7km	enkelt
H40	3.5km	6.6km	svårt
D40	3.3km	5.8km	svårt
H21	4.5km	9.2km	svårt
D21	3.5km	6.6km	svårt



Samling

Lördag: Pusshuset, 150m från Busshållplats Ekevägen

Söndag: Ellboda f.d. campingplats. 150m från Busshållplats Ellboda friluftsgård. Parkeringsplats båda dagar strax norr om hållplatsen Ellboda.

Kollektivtraffik

Lördag: Buss 670 från Danderyds Sjukhus 14:16 till Kulla vägskäll (14:31) ansluter till Buss 681 mot Vaxholm. Gå av på hållplats Ell-

boda friluftsgård (14:40)

Söndag: Buss 670 från Danderyds Sjukhus 9:16 till Kulla vägskäll (9:31) ansluter till Buss 681 mot Vaxholm. Gå av på hållplats Ellboda friluftsgård (9:40)

Hemresa:

Lördag: från Ellboda friluftsgård kl.18.19

Söndag: från Ellboda friluftsgård kl.14.19

Start

lördag: Första ordinarie start kl. 15.30, väg till start 150m

söndag: Första ordinarie start kl.10.30, väg till start 300m

PM, start-och resultatlistor

se på centrumok.se

Karta

Medeldistans lördag: skala 1:10000

Langdistans söndag: skala 1:15000 för D/H21, 1:10000 för alla övriga klasser

Kontrollbeskrivningar

Förtryckta på kartan, inga lösa

Terrängbeskrivning

Båda dagar lättlöpt med generellt bra sikt pga. obefintligt undervegetation. Blåbär-Tallskog. Lördag flakt och småkuperad. Söndag storskaliga terrängformer och förhållandevis detaljfattig. I bada terräng finns det mindre inslag av tätare ugnskog som är inte på kartan.

Banor

Nybörjarbanorna är förhållandevis långt men lätt

Medeldistans: Banor med medeldistanskaraktär

Långdistans: Banor med utpräglad långdistanskaraktär. Få kontroller, långsträckor. Låga kilometertider förväntas.

Väg

Mot slutet av långdistansen passeras en trafikerad väg. Va försiktig!

Vilt

Ta extra hänsyn på vilt. Skulle du stötta på nyfödda kalvar, försök minimera störningen.

Stämplingsystem

Sportident, hyrbrickor finns

Maxtider

Lördag: 2h

Söndag: 2h30

Service

Ingen Markenteri med välsorterad utbud, ingen Sportförsäljning, inga varma duschar i anslutning till arenan (våtklut alltså), ingen dricksvatten

Värdesaker

Bagage kan lämas i klubbältet i TC:n båda dagar.

Overnattning

Med tält på TC:n. Alternativt Vandrarhemmet vid Bodesunds slott. 2km gångavstånd från TC:n. Buss 18:40 från Ellboda på lördag och buss 9:00 från Bogesunds slott på söndag

Arrangörer

Martin Lerjen 072 704 21 13, mlerjen@ubol.ch

Christian Rohner

Mattias Ågren