



Välkommen till Medel-KM 2015

Då var det dags att avrunda våren och välkomna sommaren, och vad är inte bättre än lite fin löpning i skogarna runt Björklinge. Som vanligt kommer vi även avsluta OL-skolan med diplomutdelning.



Terrängbeskrivning: Vacker skog med få grönområden, vissa stenar finns inte med på kartan. Svag till måttlig kupering, stark kupering kan förekomma. De längre banorna kommer springa genom ett bostadsområde så visa hänsyn till de som är ute på gatorna och de som bor i husen.

Banlängd (km)	Klasser	Banlängd (km)	Klasser
4,7	H15-49	3,0	HD14, Vuxen motion
4,0	D15-49	2,2	HD12, Ungdom motion
3,0	HD50-69	1,2	HD10, U2
2,6	HD70+	1,0	U1

Förbjudna områden: Den delen av gropen som har cykelhopp och campingshörnan vid badplatsen.

Kartan: Björklinge, skala 1:5000. Definitioner finns endast tryckta på kartan. På vissa banor förekommer bon. Kom ihåg att kolla kontrollsiffran, även fast det är KM så är det många kontroller tätt utsatta.

Se upp då banorna korsar varandra så vi förhindrar att folk krokar, GÄLLER ALLA KLASSER!

Start: Fri start från kl 18.00-18.45 (Startstämpling). Starten är på TC. För tävlingsklass gäller minst 30 sekunders mellanrum mellan löpare med samma bana.

Regler: Som vanligt måste alla gissa sin löptid innan start. Vinner KM gör den som springer närmast sin gissade tid. Alla typer av klockor är förstås förbjudna att bära med sig under loppet (övertejpade gps är ok). I övrigt heltäckande klädsel osv.



Stämpling: Elektronisk stämpling med Sportident. Klubbens lånepinnar finns på plats. Enheterna kommer sitta fast på plankor/pinnar som är nedstuckna i marken eller i vissa fall på plankor liggande på marken.

Skulle en enhet försvinna kommer vi i tävlingsledningen att utesluta den aktuella sträckan i mål!

Vi kommer antagligen inte vara ensamma på badplatsen, ta hänsyn till de som badar!

Toalett: Finns 1 dass på badplatsen.

Samling/parkering: Björklinge badplats. Parkering finns på koordinater 60°1.57'N 17°34.22'E (**P** på kartan) Skärmar visar vägen från stora korsningen på väg in i Björklinge på väg 600/ Gamla E4 samt vid avtagsvägen från vägen från E4 mot Björklinge.

Vägbeskrivning från busshållplatser för linje 102



Kom ihåg! Det viktigaste är inte att vinna, utan att ha roligt!

Tävlingsledare: Peter Nyström, 0708-661063, Peter@pezdata.se

Banläggare: Jesper Nyström och Johan Ohlström

Välkomna!

