



Sundbybergs IK

PM

**24 Oktober, Ursvik, Sundbyberg
första deltävlingen Nordcupen 2015**

Klasser och banlängder:

Enligt Nordcupen regler. Långdistans. Startlista publiceras fredag.

D16 5.2km	D14 4.1km	D12 3.1km	D10 2.4km
H16 5.9km	H14 4.2km	H12 3.1km	H10 2.4km
D16K 3.9km	D14K 3.1km	D12K 2.4km	U2 2.4km
H16K 3.9km	H14K 3.1km	H12K 2.4km	U1 2.1km

Samling och Parkering:

Brotorpshallen, Ursvik, Sundbyberg, Vägvisning från Enköpingsvägen vid Råsta bussgarage.

Parkering på anvisade platser, följ instruktion från parkeringsvakt. Ca 200m till arenan från parkering.

Tunnelbana Hallonbergen, ca 900m från arenan

Start:

Första start 10.00, ca 700m till start. Fri starttid i U-klasser (senast 10.45) och lottad start HD10 – HD16 samt kortklasser.

Start: OBS! HD16 får kartan i startögonblicket. Övriga klasser får som vanligt kartan 1 minut innan start.

Karta och Banor

1:15000.för HD16, övriga 1:10000, ekvidistans 4 m, ritad 2014.

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

H16 har en 'fjäril' på banan. Var noggrann och ta kontrollerna i rätt ordning.

Terrängbeskrivning:

Välantvänt friluftsområde, många stigar, Nyttillkomna stigar förekommer.

Igelbäcken är djup och bred. Passera vid övergångar.

Målgång

Målstämpla och följ sedan snitsel/vägvisning till brickavläsning.

Övrigt

Marka finns med kaffe, smörgås, dricka, kladdkakor, korv och godis.

Ombyte, dusch, toa: Tillgång till 'yttre' omklädningsrum Brotorpshallen. Håll rent och snyggt efter er.
Ta av orienteringsskor utanför.

Info: Jan Falk, 070-756 17 33 jan.a.falk@telia.com

Välkomna!