

# PM

## OK Södertörns KM Ultralång lördag 28 november 2015



### Plats:

Samling vid Ågesta friluftsområde, parkeringen vid f.d. friluftsgården.  
Start och mål inom synhåll.

### Tid:

Upprop kl 10:00, gemensam start kl 10:10

### Banor:

15,4 km svart, klass D15/H15  
11,7 km svart, klass D12/H12  
8,4 km svart, klass D8/H8  
4,9 km orange, klass D5/H5

### Karta:

Skala 1:10000 för alla, lösa kontrolldefinitioner och tryckt på kartan.  
Kartbyte för 15,4 km svart

**Kartan är gammal och skulle behöva revideras. En del stigar har uppförts och det finns flera områden med oredovisade löphindrande vindfällen.**

### Vätskekontroll:

Efter ungefär halva banan (senare för de kortare banorna) finns allt som en ultralöpare önskar i form av varma/kalla drycker (saft, vatten, kaffe, buljong), hembakade kakor, bullar, chips och godis.

Efter målgång finns varm blåbärssoppa, saft, vatten och korv med bröd.

### Resultat:

Två klasser, herrar respektive damer för varje bana.

### Välkomna!

Åke Holmberg, banläggare och tävlingsledare, 073-651 43 77, samt Jesper Hansson Lagerberg, assisterande tävlingsledare (allt-i-allo), 070-453 59 70