



PM för deltävling 1 i Ungdomsserien Norr 1 torsdag 2016-05-12

För Attunda OK, Täby OK, Waxholms OK, Väsby OK och OK Österåker.

Samling

Rotebro IS OK klubbstuga vid södra änden av Ytterbyvägen i Rotebro, Sollentuna. Skärm från rondellen väster om E4:an på Stäketvägen.

Parkering:

På lokalgator i närområdet. Ta hänsyn till boende i området.

Avstånd: P-Arena 0-500 meter.

Ingen P-avgift.

Allmänna färdmedel:

Pendeltåg till Rotebro därefter promenad cirka 15 minuter längs Ytterbyvägen. Alternativt buss 520 till hållplats Ebba Brahes väg därpå 5 minuters promenad.

Karta och terräng:

Skala 1:10.000 för alla klasser. Måttligt kuperat och stigrikt.

Klassindelning och tävlingsform:

Banor i huvudsak av långdistanskaraktär.

D10	2,6 km			U1	2,4 km
D12	2,9 km	D12K	2,6 km	U2	2,6 km
D14	3,6 km	D14K	2,3 km	U3	2,3 km
D16	4,2 km	D16K	3,6 km	U4	3,6 km
H10	2,6 km			INSK	2,2 km
H12	2,9 km	H12K	2,6 km		
H14	3,6 km	H14K	2,3 km		
H16	5,2 km	H16K	3,6 km		

Stämplingssystem:

SportIdent, Löpare som ej anmält SI-bricka tilldelas hyrbricka. Kostnad 25 kr. Borttappad hyrbricka ersätts med 350 kr.

Start

Första start 18.30

Avstånd: Arena – Start 1400 meter, lätt cykelväg.

Fri start i U-klasser och Inskolning mellan 18.30 och 19.15. I dessa klasser är det tillåtet med "skuggning". Skuggningskartor finns vid starten.

Övriga klasser startar enligt startlistan.

Alla klasser erhåller kartan en minut innan start.

Lösa kontrollbeskrivningar finns, men är även tryckta på kartan.

Ej fullföljt

Löpare som ej fullföljt tävlingen, måste passera avläsningsenheten vid målet (stämpla ut sig).

Övrigt:

Enklare servering finns.

Dusch finns i omklädningsrum vid TC.

Tävlingsledare: Fredrik Sone, 070-765 82 87

Banläggare: Niklas Henriksson

Bankontrollant: Fredrik Sone