

PM – IFK Lidingö SOK:s sprint-KM

- Samling:** Arena Kaninparken (Näset, Lidingö).
- Parkering:** Vid parkeringsplatsen i slutet av vägen vid Källängsvägen 87, alternativt fritt på Näset. Goda kommunala alternativt med slutstation Näset.
- Karta:** Näset, ny reviderad per den 14/9 2016. Skala 1:4 000, Ekv 2 m
- Terrängbeskrivning:** Ungefär 50% stadsmiljö och 50% närskogsterräng. God framkomlighet. Då vi är i stadsmiljö så var noga med att det kommer bilar, bussar och cyklister. Samt ta hänsyn till gående och barn som leker.
- Banlängder:**
- | | | | | | |
|------------|--------|----------|--------|-----|--------|
| H21 | 2,6 km | D21 | 2,3 km | H16 | 1,8 km |
| H20 | 2,3 km | D20 | 1,8 km | D16 | 1,6 km |
| H40 | 2,3 km | D40 | 1,8 km | H14 | 1,4 km |
| H50 | 1,8 km | D50 | 1,6 km | D14 | 1,4 km |
| H60 | 1,6 km | D60 | 1,5 km | H12 | 1,3 km |
| H70 | 1,5 km | D70 | 1,4 km | D12 | 1,3 km |
| Motion 1 | 1,0 km | Motion 2 | 1,6 km | H10 | 1,0 km |
| Inskolning | 1,0 km | | | D10 | 1,0 km |
- Förbjudna områden:** Tomtmark, i övrigt gällande sprintnormer.
- Direktanmälan:** Kan göras på plats i mån av kartor, meddela gärna innan till robert.larsson@ifklidingo.se om du tänker dyka upp spontant så kan vi garantera en karta. Vi ser helst efteranmälan via Eventor fram tills kl.12:00 på torsdag.
- Stämplingssystem:** Sportident, SI-nummer anges i samband med anmälan. Löpare som ej har SI-bricka kan låna av klubben.
- Start:** På arena Kaninparken. Fri start 17:45-18:45 (1 minuts startmellanrum).
OBS! Startstämpling
- GPS-löpare:** Utvalda löpare i DH21 bär klubbens GPS:er, väst finns vid TC
- Livelox:** Medlemmar med inloggning till Eventor kan efter tävlingen ladda upp sin egen rutt i livelox på www.livelox.com
- Inskolningsbanan:** Glada och ledsna gubbar finns ej. Ledare finns på plats för grön och grön småstjärnor grupp. Tillåtet att starta flera samtidigt.
- Maxtid:** 2,5 timmar.
- Viltrapport:** Lämnas efter målgång.
- Dusch:** Ingen dusch finns, men ombyte rekommenderas då vi efter målgång bjuder till en gemensam tilltuggsafton.
- Servering:** Gemensam tilltuggsafton efter avslutad tävling
- Toaletter:** Finns ej vid TC.
- Tävlingsregler:** SOFTs: tävlingsregler kompletterad med tävlings-PM gäller
- Huvudfunktionärer:** Tävlingsledare Christina Perneby
Banläggare Robert Larsson
Bankontrollant Thomas Furuheim
- LYCKA TILL !**