

Inbjudan

Söders SOL Tyresö inbjuder till Mila Stockholm by Night

onsdagen den 16 november 2016

Samling	Alby friluftsgård. Se karta på Eventor för plats.	
Kollektivtrafik	Hållplatsen Nyfors ligger ca 800 meter från samlingsplatsen och trafikeras från Gullmarsplan och i rusningstid från Vattugatan nära T-centralen. Se SL:s hemsida för tider och mer information.	
Med bil	Infart dels från Myggdalsvägen via Tyresö centrum och dels från Tyresövägen vid Gamla Tyresö. Endast ordinarie vägvisning mot friluftsgården. Relativt god tillgång på parkeringar inom 100-300 meter.	
Klasser och preliminära banlängder	Herrar 9.5 km Pöbel 6.1 km	Damer 6.2 km Pöbelina 4.1 km
Start	Gemensam start för respektive klass ca 19:05-19:15. Start 1: 1400 meter Damer, Pöbel och Pöbelina. Start 2: 1700 meter Herrar. Lättlöpt belyst väg till båda starterna.	
Maxtid	Maxtiden är 2 timmar. Kontroller på banornas första hälft börjar dock plockas in 20:45.	
Karta	Del av Alby-Barnsjön, skala 1:10000, ekvidistans 5 meter. Helt reviderad 2015-2016 (Pär Svensson). SOFT-certifierad utskrift.	
Stämplingssystem	SportIdent. Löpare som inte angivit SI-nummer vid anmälan tilldelas hyrbricka.	
Anmälningstid och avgifter	Via Eventor. Ordinarie anmälan senast onsdag 9 november. Avgift 100kr. Efteranmälan senast söndag 13 november mot 50% förhöjd avgift. Hyra av sportidentbricka 30kr. Löpare som ej representerar Svensk förening betalar kontant eller med kort vid målet före start. Övriga faktureras.	
Terräng och banor	Närområde med ett stort antal stigar som dock ofta är otydliga och ej sammanhängande. Terrängen består i huvudsak av blandbarrskog med mestadels god framkomlighet. Kuperingen är mestadels måttlig men några branta sluttningar med höjdskillnader upp till 30 meter ska passeras och även små höjder är ofta så markanta att man väljer att runda dem. Detaljriekedomen är måttlig till stor. Samtliga banor passerar genom ett bostadsområde med ca 700 meter enkel vägvalorientering. Eftersom terrängen består av några, relativt små, åtskilda områden med tvingande passager så är samtliga banor till stor del av medeldistanskaraktär.	
Dusch och ombyte	Friluftsgårdens omklädningsrum och dusch används men är relativt trånga så kom gärna ombytta.	
Servering	Alby-serveringen är öppen med sedvanligt utbud av mackor samt härligt onyttiga bakverk. Även lagad mat kommer att serveras så länge det räcker till en kostnad av 70:-.	
Huvudfunktionärer	Tävlingsledare: Matts Björke Banläggare: Pär Svensson	Tävlingskontrollant: Lars Forsstedt Bankontrollant: Peter Zetterström

Välkomna!