



PM för deltävling 3 i Nordcupen lördag 2016-11-19

Arena:

Rösjöbadet i Sollentuna

Klassindelning och tävlingsform:

Banor av långdistanskaraktär.

D10 , D12 , D14 och D16

D12K, D14K, D16K

H10, H12, H14 och H16

H12K, H14K, H16K

U1 , U2 (medföljande skugga tillåten)

Nostalgiklass:

Då Nordcupen firar 40år finns ÖM8-bana av typen 1976.

I denna klass kan löparen välja mellan H16-1976 (5,7 km) eller H12-1976 (3,1 km), genom att ta önskad karta i starten. Dock kommer endast en resultatlista redovisas.

I ÖM8 kommer start- och målstämpling ske med SI-pinne. Övriga stämplingar vid kontrollerna sker med stiftklämma.

En del fantasi kan även behövas.

Max tid för ÖM8 är till 12.30.

Parkering:

Rösjöbadet, Sollentuna skärm vid Danderydsvägen (262) vid Kärrdal

OBS Pga av snön som fallit och nu smält, finns det gott om vatten på parkeringsytan. Att ha stövlar på sig redan hemifrån rekommenderas.

Allmänna färdmedel:

Buss 607 från Sollentuna station eller Danderyds sjukhus, hållplats Rösjön därpå ca 200 m promenad.

Stämplingssystem:

SportIdent, **OBS!** Varje klubb står för SI-pinnar till sina respektive löpare.

Karta och terräng:

Skala 1:7500 för HD14 och HD16. Övriga klasser skala 1:10.000

Ekvidistans 4 m. Måttligt kuperat och stigrikt.

Väsjöbackens huvudbacke på nordsidan ner mot Väsjön är ca 50 m bredare i verkligheten än på kartan på östra sidan (påverkar bara HD16).

En hel del vatten finns nu i terrängen. Våtsockor eller plastpåsar i skorna rekommenderas.

Förbjudna områden

Finns markerade på tävlingskartan, Norra delen av campingen där nya stugor byggs, backhoppningsbacken och runt Väsjöbacken pga pågående bygge av Väsjöstaden (påverkar främst HD16 och ÖM8). Se även kartkomplettering på Arenan.

Start:

Avstånd till start 450 meter, röd/vit snitsel.

Fri start för U1, U2, ÖM8, mellan 10.00 och 11.00. Dessa klasser startstämplat.

Övriga klasser har lottad starttid.

Ombyte och toaletter:

Omklädningsrum och toaletter finns i begränsad omfattning.

Övrigt:

Enklare servering finns.

Tävlingsledare: Fredrik Sone, 070-765 82 87, fsone68@gmail.com

Banläggare: Ulla Molin

Sekretariat: Ulrik Ivers, 070-990 95 06, ulrik@ivers.se

Välkomna!