**PM, deltävling 4 i Nordcupen 26/11 2016**

**Arena:** Järfälla OK:s klubbstuga Granskog,

**Vägvisning:** vägvisning från Enköpingsvägen i Järfälla. Från E18 sväng antingen av vid avfart Trafikplats Jakobsberg eller avfart Trafikplats Kallhäll och åk sedan in på Enköpingsvägen som går parallellt med E18. Åk söderut på Enköpingsvägen om ni svänger av vid Kallhäll eller norrut om ni svänger av vid Jakobsberg"

**Parkering:** Vi uppmanar till att man reser till kollektivt! busshållplats Berghem och östra Polhem, båda ca 1000m från arenan.

Parkering finns ca 200 m till 1,5 km från arenan. OBS!! Mycket begränsat antal parkeringar, vi uppmanar att man samåker med varandra om man tar bilen till tävlingen.

**Klasser:**

D10, D12, D14, D16, D12K, D14K och D16K

H10, H12, H14, H16, H12K, H14K och H16K

U1 , U2

**Livelox:** Tävlingsbanorna kommer att läggas upp på Livelox efter tävlingen. Ta med din GPS-klocka och lägg upp ditt GPS-spår.

HD16 har chansen att mäta sina krafter och jämföra vägval med IFK Lidingös otroligt duktiga Elitlöpare som också kommer att springa banan och ladda upp på livelox. Ta chansen! På sista etappen av Nordcupen kommer vägvalen och spåren från banan att visas innan prisutdelningen.

**Tävlingsform:** Medeldistans

**Stämplingssystem:** Sportident . Klubbarna tillhandahåller brickor till sina egna löpare.

**Start:** Ca 800m . U1, U2 har fri starttid och startstämpling mellan kl 10.00 och 11.00. Övriga klasser lottad start från kl 10.00.

**Karta och Terräng:** karta i skala 1:10000 4 m ekvidistans. Terrängen är mestadels snabblöpt och kuperingen är svag till måttlig.

**OBS!** samtliga klasser berörs i viss grad av en mindre tydlig stig som kommer att snitslas med röd-vita plastband. Kolla kartkomplettering. Stigen kommer att vara markerad som vanlig stig på kartan.

**Service:** Enklare servering med härliga hamburgare. Dusch inomhus.

**Tävlingsledare:** Jefta Langerak, tel: 0700904252 Mail: langerak.jefta@gmail.com

**Banläggare:** Benjamin Langerak

**Välkomna önskar Järfälla OK**