

PM SIC Långpass 2017- 4/2

Samling: Utanför entrén till arenan för Stockholm Indoor Cup etapp 1 (vid ingången till matsalen till Samskolan). Adress: Samskolevägen 1, Saltsjöbaden. Ingången ligger på baksidan av skolan sett från Saltsjöbanan, följ snitslarna runt skolan till arenan. Se även kartklipp:

Det finns möjlighet att lämna era väskor och värdesaker på SIC-arenan.

Sen anmälan: Går bra till dess att kartorna tar slut. Skicka ett mail till info@stockholmindoorcup.se.

Tid: Innan SIC etapp 1, 4 februari. Samling för avprickning 12.00, utlöp 12.15. Om någon vill starta senare är det okej, meddela i så fall detta till info@stockholmindoorcup.se eller via SMS till David Hector, 070- 437 65 81.

Genomförande: Långpass genomförs lämpligtvis i lugnt tempo, gärna i grupp. Den som vill springa själv kan givetvis göra det, men för de som önskar kan man springa i grupp. Givetvis går det att springa banan på annat vis också.

Banan är gjord med två slingor, en lång och en kort. Den långa slingan är ca 10 km lång och går mestadels i skog eller små stigar, men väg/ stor stig förekommer och finns ibland som vägvalsalternativ. Efter ca 4 km finns vätska placerad. Där kan man även springa en slinga på 1,7 km. Därefter är det ca 6 km tillbaka.

Den korta slingan är ca 5 km och är mer stigbetonad, lite lättare.

Springer man båda slingorna med den extra slingan på den långa delen så är banan 17,1 km lång. Man väljer själv hur långt man vill springa, det går även att göra den långa slingan något kortare (men 5-km slingan går inte att göra så mycket kortare, det är en sjö i vägen...)

Vätska: Varm saft finns vid samlingsplatsen utanför SIC-arenan där man kan ta vätska efter passet samt mellan slingorna. Dessutom finns det vid kontroll 4/8. Kontrollen är inte bemannad, utan dricka tillsammans med muggar kommer att ligga i en väska vid punkten, kanske tillsammans med något extra... Exakt plats meddelas vid starten.

Kontroller och karta: Utsnitt ur Nackareservatet, skala 1: 15 000, karta i A3. Inget markerat i terrängen. Men punkterna bör vara tydliga, nästan alla kontroller är höjden, stora branten, kraftledningsstolpen eller röset.

Lunch: För er som beställt lunch kommer det att finnas pastasallad efter loppet. Denna kommer att serveras i serveringen. Ingen biljett används, utan meddela namn så prickar personalen av er på en lista.

Dusch och ombyte: Från klockan 14.00 är det möjligt att byta om och duscha i omklädningsrummen för SIC. Följ skyltarna mot dusch. Innan 14 är det endast möjligt med ombyte på SIC-arenan.

Frågor? Kontakta oss på info@stockholmindoorcup.se eller telefon till tävlingsledaren Emil Wipp 070- 525 90 51.



Välkomna- och lycka till på SIC!

