



Inbjudan

Till Sumpnatta 2.0 - distrikstnatt i Ursvik fredagen den 24 mars 2017

- Samling:** Vid Brotorpshallen i lilla Ursvik, Sundbyberg. Skärm i korsningen Enköpingsvägen och Ursviksvägen.
- Parkering:** Finns i mycket begränsad omfattning i anslutning till Ursviks Motionsgård. Allmänna färdmedel rekommenderas.
- Färdmedel:** Tunnelbana linje 11 till Hallonbergen och därefter buss 504 mot Rissne. Stig av vid hållplats Ursviks motionsgård. Bussen går var 15 minut. Buss 540 stannar vid Sundbyberg park Södra och därifrån är det 400 m promenad till motionsgården.
- Anmälan:** Ordinarie anmälan via Eventor senast söndag 19 mars kl. 23.59 till en avgift av 70 SEK för ungdomar och 115 SEK för vuxna till öppna motionsklasser. Samma avgift vid direktanmälan. Efteranmälan kan ske via Eventor i senast tisdag 21 mars kl. 23.59 till 50% förhöjd avgift. Avgifterna faktureras i efterhand.
- Klasser:** Klassindelning enligt nedan:

Klass	c:a Längd	Klass	c:a Längd
D10	2,5 km	H10	2,5 km
D12	3,0 km	H12	3,0 km
D12K	2,5 km	H12K	2,5 km
D14	4,0 km	H14	4,0 km
D14 K	3,0 km	H14 K	3,0 km
D16	4,5 km	H16	5,5 km
D16K	4,0 km	H16K	4,0 km
U1	2,0 km		
U2	2,5 km		
ÖM 3	3,0 km		
ÖM 5	3,5 km		
ÖM 6	6,0 km		
ÖgemensamL	6,5 km		
ÖgemensamK	4,0 km		

ÖgemensamL(ång) startar 20.00 och ÖgemensamK(ort) startar 20.15. Banorna är gafflade och är bra träning inför 10-MILA.

Karta: Nyritad 2014 av Norrkartor. Skala 1:10 000, Ekvidistans 5 m. Digitalutskriften.

Terräng: Närområde, delvis mycket stigrikt. I området finns elljusspår som kommer att vara tänt.

Stämpling: Sportident. Löpare som inte anger SI nummer vid anmälan tilldelas hyrbricka till en kostnad av 25 SEK. Ej återlämnad bricka debiteras med inköpspris för motsv. ny bricka.

Start: Första start 19.30. Öppna banor startar mellan 19.30 och 20.30.
Klass med gemensam start, 20.00 respektive 20.15.

Maxtid: 2 timmar, målet stänger 22.30

Dusch: Omklädning och dusch i Brotorpshallen. Dusch och bastu i Ursviks motionsgård.

Priser: I ungdomsklasserna

Servering: Enklare marka i samband med prisutdelningen.

**Tävlings-
ledare:** Ingegerd Carlsson, email: ingegerd.65.carlson@gmail.com

Banläggare: Göran Jonsson

Välkommen önskar Sundbybergs IK