



Sundbybergs IK hälsar Välkommen till Sumpnatta Fredag den 24 mars.

Samling

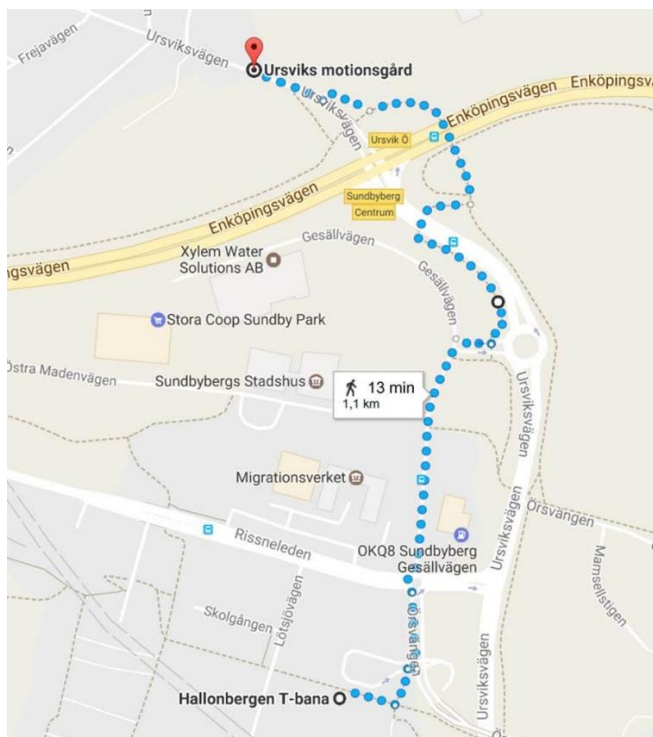
Vid Brotorpshallen/Ursviks motionsgård i Sundbyberg. Skärm i korsningen Enköpingsvägen och Ursviksvägen.

Parkering

Finns i mycket begränsad omfattning i anslutning till Brotorpshallen /Ursviks Motionsgård. Följ parkeringspersonalens instruktioner, då det kan bli olika infartsvägar till parkeringarna. Max 500 m från parkering till Brotorpshallen. Allmänna färdmedel rekommenderas.

Kollektiva 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. Nedan vägbeskrivning från Hallonbergens T-bana som kommer att vara snitslad.



Klasser/Banlängder

Klass	c:a Längd	Klass	c:a Längd
D10	2,3 km	H10	2,5 km
D12	3,0 km	H12	3,0 km
D12K	2,3 km	H12K	2,5 km
D14	3,8 km	H14	4,1 km
D14 K	3,0 km	H14 K	3,0 km
D16	4,4 km	H16	5,5 km
D16K	3,8 km	H16K	4,1 km
U1	2,0 km		
U2	2,2 km		
ÖM 3	2,9 km		
ÖM 5	3,6 km		
ÖM 6	5,8 km		
Ögem sam L	6,7 km		
Ögem sam K	4,1 km		

Strukna klasser

H16 K, H12 och D12 K

Start

Första start kl. 19.30.

Ögem
samL(ång) startar 20.00 och Ögem
samK(ort) startar 20.15.

Banorna är gafflade och är bra träning inför 10-MILA.

Avstånd till start 500 m orange-vit snitsel.

Öppen motion

Fri start i ÖM3, ÖM 5 och ÖM 6 mellan 19.30-20.30. Anmälan på arenan mellan 18.00 och 19.15 för samtliga ÖM även till klasserna med gemensam start. Avgift 70 SEK till och med HD 16, 115 SEK för övriga. Avgiften kan faktureras klubb. Klubblösa betalar kontant. Kartorna fås vid starten.

Start ÖM

Samma start som för huvudklasser, 500 meter orange-vit snitsel. Kartor fås vid starten. Glöm inte startstämpla.

ÖM med gemensam start startar i anslutning till arenan.

Karta

Nyritad 2014 och reviderad 2015 av Norrkartor. Ekvidistans 4 m. Digitalutskriften av BL Idrottsservice.

Terräng

Närområde, delvis mycket stigrikt och måtligt kuperat. I området finns elljusspår som kommer att vara tänt.

Kartkomplettering

I utkanten av tävlingsområdet finns två st. nya förskolor med tillhörande inhägnad. Dessa är markerade som förbjudet område på kartan.



Förbjudet område

Förbjudna områden är markerade på kartan, men inte i terrängen.

Kontrollbeskrivning

Lösa kontrollbeskrivningar som finns vid start samt tryckta på kartan.

Stämpling

Sportident (SI). Kontrollera ljud- och ljussignal. Fungerar inte enheten, stämpla manuellt med stiftklämma på kartan och lämna in kartan vid avläsning.

Anmälda utan bricka tilldelas hyrbricka. Hyra: 25 kr. Ej återlämnad bricka efter målgång debiteras med 400 kr per bricka.

Maxtid

2 timmar. Målet stänger 22.30.

Marka

Välsorterad marka inne i Brotorpshallen.

Dusch

Inomhus i Brotorpshallen. Bastu finns i Ursviks Motionsgård.

Toaletter

Inomhus i Brotorpshallen. Inga toaletter vid start.

Första hjälpen

Enklare Första hjälpen i form av självservice inne i Brotorpshallen.

Start-/Resultatlista

Publiceras via Eventor.

Priser

Priser delas ut i samtliga ungdomsklasser inklusive U-banor så snart klassen är avslutad till samtliga deltagare.

Tävlingsregler

SOFTs tävlingsregler gäller.

TL

Ingegerd Carlsson

070 353 7042

Banläggning

Göran Jonsson

Sundbybergs IK

Bankkontroll

Ronny Falk

Sundbybergs IK

Tävlingskontroll

Thomas Widehag

Sundbybergs IK

E-post

ingegerd.65.carlsson@gmail.com

**Välkommen till en härlig vårkväll i Ursvik önskar
Sundbybergs IK.**