

IFK Lidingö SOK

Natt-KM

PM



Torsdagen den 6 april

Klasser och banlängder

	natt-KM
Bana 1 - svart	5,6 km H 21
Bana 2 - svart	4,1 km D 21, H 40, H 17-20
Bana 3 - violett	3,6 km D 17-20, H 50, H 16, D 40
Bana 4 - violett	2,9 km H 60, D 16, D 50
Bana 5 - orange	2,6 km D 60, H 70, Motion 2
Bana 6 - gul	2,2 km D 70 Motion 1

Banläggare Jere Sipponen/Pajunen

Tidtagning Anders Stjerndahl

Tävlingsledare Christina Perneby

Samling: Säckatorp

Efteranmälan: kan ske på plats i mån av kartor. Kontakta tidtagning.

Start: Fri start mellan 20.15-20.45. En minut startintervall på samma bana. Start ligger vid Säcka cirka 150m till startpunkt. Startstämpling.

Kontrollbeskrivning: På kartan.

Kontroller: SI-enheter och reflexband OBS! Ingen skärm.

Mål: På gärdet. Efter målstämpling fortsätta till Säcka för inläsning.

Dusch och bastu: på Säckatorp.

Ungdomsträningen och nybörjarkurs för vuxna börjar kl 18 så maten serveras vanlig tid ca 19.30.

VÄLKOMNA!