



PM medeldistans-KM för Enskede, Skarpnäck och Skogsluffarna Tisdagen den 15 augusti



Samling: Strålsjöns badplats i Älta. Ett fåtal parkeringsplatser finns vid bommen på Erstaviksvägen. Cykla!!!

Banor och start: Tävligen kommer bestå av två delar. En vanlig medeldistans med något förkortade banor följt av en betydligt kortare jaktstarts bana där alla som vill får delta.

Förkortad medeldistans:

<u>Bana</u>	<u>Längd</u>	<u>Färg</u>	<u>Rekommenderade KM-klasser</u>
Bana A	3,0 km	(svart)	(H18-H45, D20-D35)
Bana B	2,6 km	(svart)	(H16, D16-D18, H50-H55, D40-D55)
Bana C	1,8 km	(blå)	(HD60 och uppåt)
Bana D	2,1 km	(orange)	(HD14)
Bana E	1,9 km	(gul)	(HD12)
Bana F	1,5 km	(vit)	(HD10)

Resultatet från den förkortade medeldistansen används lämpligen som KM-resultat. Det är upp till de olika klubbarna att själva dela upp klasser och banor. Första start på den förkortade medeldistansen är klockan 18:15. Avstånd till start från arenan är 300 meter. Startlistor ligger ute på Eventor. Startstämpling.

Jaktstart:

Bana X 1,7 km (orange)

Startlista kommer presenteras efter klockan 19:10 enligt schema nedan. Starten kommer ligga i direkt anslutning till målet. Första löpare i jaktstarten beräknas gå ut 19:15. Startstämpling

	Snabbaste löpare på medeldistansen	Baserat på tidsresultat efter snabbaste löpare	Baserat på placeringar
Bana F	19:15	19:15-19:18	19:18 därefter var 15:e sekund
Bana E (tjej)	19:17	19:17-19:20	19:20 därefter var 15:e sekund
Bana E (kille)	19:19	19:19-19:22	19:22 därefter var 15:e sekund
Bana C (dam)	19:18	19:18-19:21	19:21 därefter var 15:e sekund
Bana C (herr)	19:21	19:21-19:24	19:24 därefter var 15:e sekund
Bana D (tjej)	19:20	19:20-19:23	19:23 därefter var 15:e sekund
Bana D (kille)	19:23	19:24-19:27	19:27 därefter var 15:e sekund
Bana B (dam)	19:22	19:23-19:27	19:27 därefter var 15:e sekund
Bana B (herr)	19:25	19:26-19:30	19:30 därefter var 15:e sekund
Bana A (dam)	19:24	19:25-19:30	19:30 därefter var 15:e sekund
Bana A (herr)	19:30	19:30-19:35	19:35 därefter var 15:e sekund

Karta: Utsnitt ur Nackareservatet. Reviderad 2016. Ekvidistans 4 meter.

Vid den förkortade medeldistansen är det skala 1:10 000 för Bana A, B, D, E och F.

Skala 1:7 500 för bana C (HD60 och uppåt) .

Jaktstarten kommer ske på karta i skala 1:5 000.

Omlädnad och dusch: Bad i sjön. Bajamaja brukar finnas vid badet..

Tävlingsledare: Magnus Falkenström (0735-930194) med hjälp av Peter Claesson.

Banläggare: Fredrik Wallstedt