

PM SIC Långpass 3/2 2018

Samling: Markerad plats på Arenan för etapp 1, inne i Rudbeck Gymnasium. På angiven plats hämtar man sin karta och blir avprickad. **Se arenaskiss.** Adress: Malla Silferstolpesväg 3, Sollentuna. För de som vill anordnas en gemensam start kl 13.00.

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: Under pågående SIC etapp 1, 3:e februari. Det går att starta mellan 09.00-14.30, gemensam start kl 13.00 för de som vill.

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.

En och samma bana för alla, dock med goda avkortningsmöjligheter. På kartan står det förslag på avkortning och då blir de olika distanserna:

17,2 km (hela banan)

12,4 km

10,8 km

5,7 km

Till startpunkt är det ca 1,5 km från arenan. (ej inräknat i banlängderna).

Glöm inte att meddela arrangören när du är tillbaka! (görs på samma ställe som du hämtade kartan).

Vätska: Varm saft finns vid ute på banan (vid kontroll 18, efter ca 10 km på långa banan). 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 Törnskogen-Edsberg med tillstånd från Norrkartor, skala 1: 15 000, karta i A3. Kontrollerna är markerade med vita snitslar.

Dusch och ombyte: Från klockan 10.00 är det möjligt att byta om och duscha i omklädningsrummen för SIC. Följ skyltarna mot dusch.

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

Välkomna, och lycka till på SIC!

