



PM

Medel KM för Järfälla OK 20 augusti 2018

Samling: Hummelmora äng, Viksjö.

Hur du tar dig dit: Bästa sättet är att cykla. Cykelparkering intill staketet vid grinden till ängen. Näst bästa sättet är att åka med buss 553 till Sandviksskolan och gå motionsspåret till ängen. Sämsta valet är att ta bilen eftersom det är ont om P-platser på nära håll. Den lilafärgade linjen visar hur man ska gå till arenan från de olika parkeringarna.



Banor, klasser och banlängder:

Bana A	H20, H21, H35	4,5 km
Bana B	D21, H16, H18, H40, H45	4,0 km
Bana C	D16-D20, D35, D40, H50, H55	3,6 km
Bana D	H60 - H70	3,1 km
Bana E	D45, D50, D55	2,9 km
Bana F	D60 - D70	2,6 km
Bana G	D75, H75-H85	2,5 km
Bana H	D14, H14	3,1 km
Bana I	D12, H12	2,4 km
Bana J	D10, H10	1,9 km

Strukna klasser: H20, H35, H75-H85 och D20, D35, D60-D80 pga för få anmälda. D65 är sammanslagen med D55.

Start: Fri starttid mellan kl. 17 – 18.45 med minst 2 minuters mellanrum på samma bana. Kontrollerna plockas in med början kl. 19.45. Eftersom starttiden är kort (pga att det mörknar fort) hoppas vi att de som kan komma tidigt, startar direkt efter 17, så att vi slipper kö strax innan starttiden går ut.

OBS! De engelska ungdomarna som är anmälda för OK Ravinen (utom tävlan) samt några av deras ledare, kommer att starta mellan 16.30 – 17.00. Deltagare från andra klubbar ombeds att starta före 17 eller efter 18.45 för att inte påverka KM.

Karta: 1:10000 för alla utom för HD60 och äldre som har 1:7500, ekvidistans 4 m. Lösa definitioner finns samt på kartan.

Stämpling: Sportident. Kontrollstavar med skärm samt några kontroller som har hängande enheter i skärmarna.

Maxtid: Kontrollerna plockas in från kl. 19.45. **OBS!** Anpassa din starttid så att du hinner i mål i tid.

Service: Om vädret tillåter (= om eldningsförbudet är hävt) kommer det att finnas varm korv eller något annat ätbart även någon vegetarisk variant.

Ombyte: Dusch finns inte men det går bra att bada i Mälaren efter loppet.

Vädret: Är vackert!

Banläggare: Birgitta Billstam

Bankontrollant: Ulf Radler

Tävlingsledare: Henrik Hansson

Välkommen!