

PM ULTRA-KM 2018

Söndag 2 december

För klubbarna Attunda OK, Väsby OK, Järfälla OK, BV SOK, Sundbybergs IK.
Även andra löpare välkomna!

Samling / parkering

Hellas klubbstuga vid Granby, Lissma. Parkering vid infarten till koloniområdet eller på andra sidan vägen vid Lissma Park (400m). Parkera med förnuft- ingen parkeringsansvarig finns på plats.

Allmänna färdmedel:

Buss 865 från Flemingsberg 8.53 – Lissma skola 9.09.

Buss 865 från Handenterminalen 9.12 – Lissma skola 9.19.

Klassindelning och start:

1700m väg till start! Ingen snitsling men småkartor "hitta till start" finns.

Se till att vara på plats vid start 5min före din starttid. Överdrag kan tas med till start!

10.10	Bana 1	4,0 km	Gul	H12, D12, Ö1
10.10	Bana 2	6,0 km	Orange	H14, D14, Ö2
10.10	Bana 3	6,0 km	Blå	D16, H70, D60, Ö3
10.10	Bana 4	8,0 km	Svart	D18, D50, H16, H60, Ö4
10.05	Bana 5	10,0 km	Svart	D20, D40, H50, Ö5
10.05	Bana 6	12,0 km	Svart	D21, H18, H20, H40, Ö6
10.00	Bana 7	16,0 km	Svart	H21, Ö7

Anmälan: Sker på Eventor senast **tisdagen den 27/11 23.59**. Efteranmälan via mail mariavs@hotmail.com eller på plats fram till 9.10, tillgång till önskad karta/bana kan inte garanteras. Efteranmälda får enklare karta, övriga offsettryckt karta. Inga hyrbrickor finns!

Avgift: Ingen avgift för Attunda och Väsby. Övriga löpare betalar 50kr. Järfälla OK, BV SOK och Sundbybergs IK faktureras. Deltagare från andra klubbar betalar swish/kontant i sekretariatet före start.

Karta och terräng:

Skala 1:10.000 för alla. Måttligt kuperad vildmarksterräng.

Banstruktur/gaffling:

Bana 1-2 är raka. Bana 3-7 är gafflade med slingor som ska tas i rätt ordning.

Övrigt:

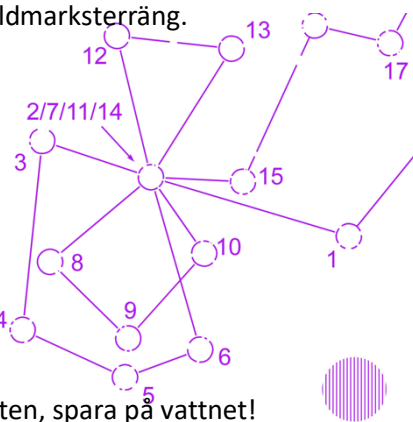
Vildsvinsbon är markerade som förbjudet område, undvik dessa!

Vätska vid bokkontroll i skogen, dock oklart hur länge den vätskan räcker.

Dusch finns i omklädningsrum. Ont om vatten, spara på vattnet!

Fika med soppa finns till självkostnadspris (kontant eller swish).

Tävlingen kommer läggas upp i Livelox.



Tävlingsledare/banläggare:

Maria von Schmalensee mariavs@hotmail.com 070-975 13 21