



# PM för deltävling 5 i Nordcupen

## Lördag 1 december 2018

### Arena

Ängskolan i centrala Sundbyberg. Vackra vägen 8, Sundbyberg

### Klassindelning och tävlingsform

Sprint, sprintregler

D10, D12, D12Kort, D14, D14Kort, D16 och D16Kort.

H10, H12, H12Kort, H14, H14Kort, H16 och H16Kort.

U1, U2, U3 och U4 (i U-klasserna får man ha medföljande "skugga", skuggkartor finns)

### Parkering

Ingen organiserad parkering. Mycket ont om platser i närområdet. Se PM Parkering för förslag på parkeringsplatser. Vi rekommenderar alla att nyttja de allmänna färdmedlen.

### Allmänna färdmedel

Tunnelbanan blå linje (mot Hjulsta) till Sundbybergs Centrum (700 m att gå), Duvbo (700 m att gå). Stationen Näckrosen (blå linje mot Akalla) ligger inom tävlingsområdet och får därför inte användas. Pendeltåg till Sundbyberg (700m att gå) Det går också bra att åka buss 515 till Tuletorget. Därifrån promenad ca 200 meter. Se PM Parkering för översiktskarta OBS! Ingen snitsel till arena från allmänna färdmedel.

### Start och mål

Mål vid Ängsskolan

Första start är klockan 10:00. Ca 350m till start, orange/vit snitsel

OBS! U-klasser har fri starttid 10.00-10.45.

Övriga klasser lottade.

## Stämplingssystem

Stämplingssystem: SportIdent.

OBS! Varje klubb står för SI-pinnar till sina respektive löpare.

## Karta

Kontrollbeskrivningar på karta samt lösa kontrollbeskrivningar för alla klasser.

Karta 1:4000 för alla klasser, ekvidistans 2.5 m. Kartan delvis reviderad 2018.

Banorna från tävlingen kommer att läggas upp i Livelox.

## Dusch och ombyte

Dusch- och ombytesmöjligheter finns i anslutning till Ängsskolan.

## Toaletter

Toaletter finns tillgängliga i Ängsskolan.

## Servering

Servering kommer att erbjudas inomhus i Ängsskolan.

## Prisutdelning

Prisutdelning för Nordcupen 2018 kommer anordnas direkt i anslutning till tävlingen. Alla deltagare som har sprungit minst tre tävlingar får medalj, de tre bästa i varje klass får en liten pokal. Slutligen så koras även segrande klubb i årets Nordcup!

## Övrigt:

Alla deltagare bjuds på korb med bröd och festis efter tävlingen. Det kommer även anordnas en tipspromenad i väntan på prisutdelningen.

Tävlingsledare:

Thomas Widehag (Thomas.widehag [at] ncc.se) eller 070-315 79 86

Banläggare:

Eskil Widehag (eskil.widehag@outlook.com)

Sundbybergs IK hälsar alla välkomna!

## REGLER NORDCUPEN

### INDIVIDUELL TÄVLING:

3 bästa tävlingarna räknas. Lägst totalpoäng vinner!

Vid lika poäng vinner den som har bästa bästa-resultat: 1,2,4 slår 1,3,3.

Fortfarande lika gäller bäst placering på 4:e bästa tävlingen.

Fortfarande lika vinner flest tävlingar.

Fortfarande lika ger delad placering!

För medalj gäller deltagit på tre tävlingar oavsett klass.

### KLUBB TÄVLING:

Varje godkänd start under de fem deltävlingarna ger klubben 1 poäng,

I klasserna HD10-HD16 bidrar 1:a plats och 2:a plats i varje klass med ytterligare 2 resp 1 poäng (vinst och andra plats i U klass och kortklass ger 1 poäng i klubbtävlingen)