



PM SIC Långpass

(For English- please see below)

Samling & kartutdelning: I arenan på Anna Whitlocks Gymnasium. Pricka av dig mot listan att du har fått en karta!

Direktanmälan: Går bra tills kartorna tar slut för 70 kr. Betalas på plats i så fall (kort, Swish eller kontanter).

Start: Fri start mellan 09:00 och 14:30.

Upplägg: Eftersom vi är mitt i stan är banan utspridd på 3 st A3-kartor. Banan inleds på en vägkarta, via Kronobergsparken där det finns en 1 km lång slinga i parken på karta i skala 1:1500. Vid Rålambshovsparken (markerat på kartan) byter man till sprintkarta, då har du sprungit 1,2 km plus eventuellt parkslingan. Banan går då på sprintkarta över Långholmen till Södermalm. Som längst kan du springa 9 km sprint, väljer du alla avkortningar blir det 2,8 km på denna karta

Vid Münchenbryggeriet byter du tillbaka till stadskartan för en kort passage förbi Slussen.

En kort passage förbi Slussen leder oss till Gamla stan där sprintkarta finns i skala 1:5000. Därefter kartbyte tillbaka till stadskarta för 1 eller 3,5 km tillbaka. Den sista slingan går förbi några av våra mest kända besöksmål i Stockholm.

Spring i grupp eller ensam, du väljer själv! Om du inte har någon att springa med kan du ju vänta vid kartutdelningen och hänga på nästa person som kommer!

Har du sprungit allt så har du sprungit 17,8 km fågelvägen. Kortaste alternativet blir ca 8 km. Om du vill springa kortare föreslår vi att du springer Kronobergsparken och Rålambshovsparken, eventuellt Långholmen, och därefter vänder tillbaka. Alternativt tar du Gamla Stan och stadsdelen!

Karta: Sprintkarta "Kronobergsparken" skala 1:1 500 (lite gammal, från 2003), "Gamla Stan" skala 1:5000 och "Rålambshovsparken-Långholmen-Reimersholme-Tanto-Skinnaviksparken" i skala 1:6500. Alla OL-kartor utskrivna med tillstånd av Stockholm City Cup (läs gärna mer om deras tävlingar på stockholmcitycup.se)

Stadskarta i skala 1:7500, utskrift från Open Street Map.

Vätska: Finns på två platser längs banan, vid bokkontroll 12/16 samt vid kontroll 30. Vätskan består av vatten, varm saft och torkad frukt.

Kontroller: På stadskartan och i Gamla Stan är inte kontrollerna utmärkta över huvud taget. I Kronobergsparken och på sprintkartan är kontrollerna markerade med röd/vit hängande snitsel.

Målgång: Pricka av på listan vid anmälningsplatsen att du är tillbaka så att vi vet att du är i säkerhet! Sista målgång 16:30, men vill du duscha måste du vara i mål senast 15:45!

Avlysningar: Rålambshovsparken och Gamla Stan är egentligen avlysta för Stockholm City Cup, men vi har fått dispens för en kort sväng (därav är kartan klippt ganska snävt i dessa områden).

Väder: Prognosen visar risk för snöblandat regn, tänk på det vid val av klädsel!

Frågor: Kontakta banläggaren David Hector, 070-437 65 81 eller info@stockholmindoorcup.se. Fråga gärna långpass-funktionären om du inte förstår hur kartan hänger ihop! 😊

Välkomna!



Final details Long run

Meeting point and map pick-up: At the arena of stage 1, Anna Whitlocks Gymnasium, beside the event office. Make sure that you are marked in the list for starting.

Entry on day: Sure, if there are maps available! 70 SEK fee, pay directly using cash or credit card.

Start: Free start times between 09:00 and 14:30

The course: As we are in the city centre, there is no forest long run this year but a mixture of sprint-O and city maps! The maps are laid out on 3 separate A3-papers, and you will need all of them. Don't hesitate to ask if you do not understand how to run!

The course starts of with 1,2 km city map. Along that route, you will pass Kronobergsparken where there is a separate map of a park in scale 1:1500. Running that loop will make 1 km. After reaching the end of the city map, change to a large sprint map in scale 1:6500. Run across the bridges down to Södermalm. The sprint course in full is 9 km, but it can be shortened to 2,8 km.

After completing the sprint map, a short tour on the city map once again across some construction works in the Slussen area. After that, hop on to another sprint map of Gamla Stan (the old town). When finishing that part, there is a final loop around the central parts of Stockholm which covers some of Stockholm's most famous buildings before returning to the arena.

If you run the full course, you will be running 17,8 km. A shortened distance of 8 km takes you a round tour. If you are interested in a shortened route, we suggest starting backwards and doing the city loop and the old town for maximum sightseeing! Or choose whatever you like of course!

Maps: Sprint map "Kronobergsparken" scale 1:1 500 (a little old, from 2003), "Gamla Stan" scale 1:5000 and "Rålambshovsparken-Långholmen-Reimersholme-Tanto-Skinnaviksparken" in scale 1:6500. All maps are printed with courtesy of Stockholm City Cup (sprint-O competitions in central Stockholm in May/June, www.stockholmcitycup.se)

Street map in scale 1: 7500, created with Open Street Map

Refreshments: Are available along the course at two spots; at control 12/16 and at control 30 (marked on the map). At the refreshment points there is water, warm juice and some dried fruits for extra energy (typical for Swedish long runs 😊)

Controls: Controls on the street map and in Gamla Stan are not marked at all. Controls on the large sprint map and in Kronobergsparken are marked with red and white ribbons.

Finish: Last finish is at 16:30, if you would like to use the showers please get back by 15:45 since we will need to clean the area. **Please tick yourself off when getting back so we know that you are safely home!** The lists will be at the same place as the map pick-up.

Embargoed areas: The old town and parts of Rålambshovsparken are embargoed for use during Stockholm City Cup, but we have permission to run a short loop there.

Weather: The forecast shows risk of snow and perhaps rain. Please dress accordingly to stay safe!

Questions: Sure, contact course setter David Hector at +46 70 437 65 81 or info@stockholmindoorcup.se

Welcome and enjoy our beautiful city!