



# IFK Lidingö SOK



Bjuder in till

## Mila Stockholm by Night #5 - Final onsdagen den 13/3 2019

<b>Tävlingsarena</b>	Vaxmora Skola, Diskusvägen 6, 192 48, Sollentuna
<b>Parkering</b>	Sker längs med anvisade vägar i området, detaljerad beskrivning presenteras i PM. Ingen parkeringsavgift.
<b>Kollektivtrafik</b>	Pendeltåg till Sollentuna Station, därefter buss 527 till hållplats Törnskogen. Se <a href="http://www.sl.se">http://www.sl.se</a>

### Klasser

Klass	Banlängd	Första start
Dam	ca 6,5 km	19.00
Herr	ca 8,5 km	19.00
Pöbel	ca 6 km	19.00
Pöbelina	ca 4,5 km	19.00
Vilsna själar	ca 4,5 km	19.00

Banlängderna kan komma att ändras beroende på snöläget.

<b>Start</b>	Ca 2 km från arenan Jaktstart baserat på tidigare resultat i alla klasser.
<b>Mål</b>	Utbrutet mål ca 1 km från arenan. Viktigt att ni checkar ut vid Arenan.
<b>Anmälan</b>	Via Eventor senast den 6/3 kl 23:59
<b>Efteranmälan</b>	Via Eventor senast den 10/3 kl 23:59
<b>Avgifter</b>	Ordinarie anmälan 100 SEK, efteranmälan 150 SEK, faktureras till klubbarna i efterhand
<b>Karta</b>	Törnskogen, skala 1:10 000, ekvidistans 4 m Reviderad 2015-2016
<b>Terrängbeskrivning</b>	Svag till måttlig kupering. Blandad gran och tallskog.
<b>Maxtid</b>	Målet stänger 21.00

## Prisutdelning

Prisutdelning sker i direkt anslutning till tävlingen. Alla priser måste hämtas personligen.

## Service

Enklare servering vid arenan.

Det är trångt med omklädning och dusch vid arenan. Innan start delar vi omklädningsrummen med ett cheerleadinglag. Kom gärna ombytt.

## Tävlingsledning

Tävlingsledare	Alice Hugosson <a href="mailto:alice.hugosson@gmail.com">alice.hugosson@gmail.com</a> 076-7790855
Banläggare	Linnea Claesdotter <a href="mailto:l.claesdotter@gmail.com">l.claesdotter@gmail.com</a>

## Mer om

MILA Stockholm By Night är en cupträningstävling först och främst för Stockholms elitlöpare, seniorer och juniorer. Tanken med MILA SBN är att popularisera nattorientering men även att hålla kvalitén uppe på träningarna under vinterhalvåret. MILA SBN ger också StOF:s elitmiljö möjlighet att träffas och sprida information i olika frågor en gång per månad under vintern. Svårighetsgraden på banorna ska anpassas till "elit". Stockholms OF:s elitkommitté och Valdemar von Schinkel bestämmer upplägget inför varje deltävling. Det betyder att banlängd och svårighetsgrad kan variera beroende på tidpunkt och underlag. Deltagarna behöver inte delta vid varje tillfälle, men om man vill aspirera på titeln "årets ljushuvud" då är det en fördel att delta ofta och framförallt vid den avslutande finalen. Finalen genomförs med jaktstart baserat på poängställningen efter fyra deltävlingar. Den som har mest poäng startar först och först i mål är segraren i MILA SBN.

# Välkomna önskar IFK Lidingö SOK

