

GRYMNATTA

- mörkt, hårt och svårt -

5 april 2019



UP + JP

- Samling** Runby Skola, Uppland Väsby. Vägvisning från Mälarvägen, vid Hemköp, Upplands Väsby.
- Färdmedel** Pendeltåg till Upplands Väsby C, sedan buss 535 eller 562 till Runby Skola, se www.sl.se för tidtabell.
Ni som tar bil, försök att samåka i största möjliga mån. P-avgift 30 kr.
- Anmälan** Via Eventor senast fredag 29 mars kl. 23.59. Ange SI-nr vid anmälan.
- Avgifter** Upp till 16 år 80 kr. Övriga 150 kr. Brickhyra: 30 kr. Efteranmälan 50 % förhöjd avgift. Faktura skickas till klubbarna i efterhand per e-post. Utländska löpare betalar kontant innan start. Betalningar från utlandet görs till:
IBAN: SE38 9500 0099 6026 1046 5656 BIC: NDEASESS
Betalningar från Sverige görs till Pg 104 65 65-6
- Efteranmälan** Via Eventor senast måndag 1 april kl. 23.59 till 50 % höjd avgift. Efteranmälda lottas tillsammans med ordinarie anmälda.
- Ändringar** Ändringar i anmälan efter den 29 mars debiteras med 50 kr för ungdom och 100 kr för övriga.
- Motions OL** Anmälan vid TC 19.00 – 21.00. Start 21.00 – 22.00. Ungdom t.o.m. 16 år 80 kr övriga 150 kr. Begränsat antal SI-brickor finns att hyra för 30 kr. Fri starttid.
- Klasser** HD12, HD12K, HD14, HD14K, HD16, HD16K, HD17-20K, HD18, HD20, HD21, HD21K, HD35, HD40, HD45, HD50, HD55, HD60, HD65, HD70, HD75, H80 .
I ungdomarnas kortklasser är patrull tillåtet.
Öppna banor/mol ÖM3, ÖM5, ÖM7, ÖM8 och ÖM9.

Dessutom erbjuder vi enklare banor med längd 5km och 7,5km, anmälan på plats eller i förväg, klassnamn Challenge 5 samt Challenge 7,5.

Banlängder enligt Soft:s rekommendationer.
Sammanslagning av klasser kan göras enligt Soft;s regler.
- Stämplingssystem** SportIdent används. Ej återlämnad hyrbricka debiteras berörd klubb med 500 kr.
- Karta** Skala enligt nya SOFT-regler. Ekvidistans 4 m, reviderad 2019.
- Terräng** Tävlingsområdet är ett stadsnära och välanvänt friluftsområde bestående av stigrik skogsmark som genomkorsas av ett antal skogsbilvägar och motionsspår. Framkomligheten i skogen är mestadels god men några områden med tät ungskog förekommer. Svag till måttligt kuperad terräng. Områdets karaktär utmanar med klurig nattorientering i hög fart. Under vintern har viss gallring i området skett som påverkar löpbarheten i de centrala delarna av tävlingsområdet.

Närheten till samhället innebär att tävlande passerar bostäder, beteshagar, odlad mark samt de längre banorna även en trafikerad väg. Flera förbjudna områden är markerade. Visa hänsyn!

Start	Första start 21.00 Startlista publiceras tidigast 3 april med för- och efteranmälda inlottade. Normalt startmellanrum i klasserna är 2 min. eller längre. Vid extremt många i någon klass kan startmellanrummet ändras till 1 min. (Brukar bli i H21).
Hygien	Dusch och ombyte inomhus i idrottshallen.
Servering	Enklare servering från 18.30.
Tävlingsledning Upplysningar	Anders Berkelund, 0706-97 94 61, anders.berkelund@gmail.com Anders Degselius, 0738-84 27 84, anders.degselius@gmail.com
Banläggare	Lukas Olsson, bankontroll Bengt Eriksson
Tävl. kontroll	P-Å Carlenstam

Våra sponsorer:



Upplands Väsby
kommun

