



PM Stockholm City Cup

Etapp 2 - Bergshamra



Arena

Vid Bergshamraskolan i Solna

Kollektivtrafik

Tunnelbanan (röd linje) till station Bergshamra, ca 400 meter till arenan. Följ snitslarna och annan uppmärkning.

Parkering

I allmänhet är det väldigt ont om parkeringsplatser i området. Använd kollektivtrafiken i största möjligaste mån. Cyklar går att ställas upp vid arenan.

Q-park Parkering Mörby centrum 2 timmar gratis, 3km till arenan eller T-bana från Mörby centrum.

<https://goo.gl/maps/AKe9CN7eL64qwKCD9>

Infartsparkering Danderyds sjukhus, 2.3km till arenan eller T-bana från Danderyds sjukhus.

<https://goo.gl/maps/yEtdD3umWNAMYpGn9>

Karta

Klasserna H50, D50 och ÖM3: Kartskala 1:3000 med ekvidistans 2 meter.

Övriga klasser: kartskala 1:4000 med ekvidistans 2 meter.

Nyritad karta 2019 av Per Forsgren.

Avlyst

tävlingssområde

Enligt länk i Eventor. I stort sett hela området norr om Björnstigen inklusive skogsområdet väster om arenan.

Terräng

Bebyggelsen domineras av flerbostadshus. Ett antal skolor ligger i det avlysta området. Terrängen är till större delen flack, men ned mot sjön Edsviken i norr finns det markanta sluttningar. Inslag av mer lättlöpt skog förekommer i de västra och norra delarna av området.

Visa hänsyn till de boende och gående i området. Det finns en hel del planteringar i området där det är förbjudet att springa. Vi som organisation vill gärna ha möjligheten att komma tillbaka till detta område, så ta det extra försiktigt vid planteringarna och på gårdsytorna.

Området är relativt fritt från biltrafik, men det finns ett par lokalgator som behöver passeras. Det kommer finnas skyltning och vakter, men ta eget ansvar då du passerar vägarna. Tänk på att du kan möta andra löpare. Ta det lugnt runt husknutarna!

Förbjudna passager

I området förekommer förbjudna passager. På kartan är dessa markerade med violetta linjer, se exempel nedan. Blågul snitsel används för att markera dessa förbjudna passager i terrängen.



Uppvärmning

Uppvärmning kan ske längs gång- och cykelvägen längs med Björnstigen och söder om den. Var dock uppmärksamma på trafiken.

- Start** Första start är kl. 18.30. Startlista är tillgänglig på Eventor och hemsidan senast tävlingsdagens morgon och på arenan. Det finns ingen maxtid, men målet stänger kl 20.30. Se till att du får en starttid som gör att du hinner med ditt lopp till denna tid.
Start för alla klasser 250 m från arenan. Följ orange-vit snitsel.
- Klädsel** Valfri klädsel. Var dock uppmärksam då vissa delar av banorna går i skogspartier. Större delen av alla banor går på asfalt så skor utan metalledbubbar rekommenderas.
- Stämplingssystem** Elektronisk stämpling med SportIdents system används. SIAC med AIR+ är aktiverat, dvs SIAC kan användas med kontaktlös stämpling. Hyra av löparbricka 30 kr. Hyra av SIAC AIR+ 50 kr. Hyrbrickor lämnas tillbaka vid målgång. Borttappad bricka debiteras klubben.
- Sprintregler** Kartan är ritad i sprintnorm. Det är förbjudet att passera branter som är markerade som oframkomliga enligt normen. Detsamma gäller staket, plank, murar som är markerade som opasserbara (tjockt svart streck) och tomtmark. Det är alltid förbjudet att beträda planteringar även om det inte finns avgränsning med staket eller snitsel. Du får heller inte passera vegetation som är markerat med mörkgrön färg. Ytterligare förklaring till Sprintnormen inkluderade kartillustrationer finns på SCCs hemsida och Eventor, samt kommer också att anslås på arenan.
Överträdelse medför diskvalifikation. Det kommer finnas vakter längs banorna.



Lokala karttecken Svartfärgat X = lekställning. Grönfärgat X = jättestubbe (se bild nedan).

Karttecknet för sten (svart prick) har använts för de stora stengrillarna som finns i området (se bild nedan).



Resultat Rapporteras live, publiceras på SCC:s hemsida samt på Eventor.

Nummerlappar

Självserving vid start. Tag rätt nummerlapp. Nummerserier för resp. klasser:

H21	1-399
H50	1701-1899
H16	1601-1679
H14	1401-1489
H12	1201-1279
D21	501-799
D50	1901-1999
D16	1501-1569
D14	1301-1369
D12	1101-1169

Klasserna ÖM3 och U2 har ingen nummerlapp.
Tag med EGNA SÄKERHETSÅLAR.

Startprocedur

H21 och D21 samt H50 och D50 (startstämpling)

Tre minuter före start sker upprop i startfällan.

Vid startpersonalens kommando "Gå" får du en karta varefter du startar genom att stämpla vid startenheten.

Ungdomsklasser H16, H14, H12, D16, D14, D12 (tidsstart, EJ startstämpling)

Tre minuter före start sker upprop i startfällan. Detta är den s.k. "gå-fram"-tiden. Då ska du gå in i den första fällan. Detta innebär att du måste vara på plats vid starten absolut senast tre minuter innan din utsatta starttid.

"Gå-fram"-tiden som visas på klockor vid starten går alltså tre minuter före den faktiska tiden. Om du enligt startlistan har t ex starttiden 18:45 ska du gå fram till första startfällan då klockan vid starten visar denna tid.

Kartan får ses 1 minut innan tidsstart. **Gäller dock inte HD 16 som får sin karta i startögonblicket.**

Ingen startstämpling.

Ungdomsklass U2 (fri start)

Fri starttid mellan 18.30-19.30 och tillåten ledarhjälp på banan.

Startstämpling.

Öppen motionsklass ÖM3 (fri start)

Fri starttid mellan 18.30-19.30.

Startstämpling.

Målgång

Målstämpla före målskynket. Därefter ska din löparbricka läsas av målpersonalen. Hyrd bricka lämnas därefter åter.

OBS! Om du bryter tävlingen MÅSTE du gå till målet och läsa av löparbrickan.

Banlängder

H21: 2,7 km

D21: 2,3 km

H16: 2,1 km

D16: 1,8 km

H14: 1,8 km

D14: 1,6 km

H12: 1,5 km

D12: 1,4 km

H50: 2,2 km

D50: 1,9 km

	U2: 1,3 km ÖM3: 2,1 km
Kontroller	Träbockar med orange-vit nylonskärm. Stämplingsenhet SportIdent med kodsiffra på ovansidan. Kontrollera kodsiffran vid stämpling! Kontrollerna skall tas i rätt ordningsföljd.
Kontrolldefinitioner	Lösa definitioner finns vid starten. Definitionerna finns även tryckta på kartan (både de med skala 1:3000 och 1:4000).
Stämpling	När du stämplar med SportIdent löparbricka MÅSTE du få en RÖD ljussignal och ett PIP från kontrollenheten som bekräftelse på att du stämplat. Du kan stämpla flera gånger vid samma kontroll. Bara den första stämplingen lagras. Om du stämplar vid fel kontroll är det bara att springa till rätt kontroll och stämpla där.
Kartutlämning	Tävlande får behålla kartan vid målgång. Visa inte kartan för tävlande som ännu inte startat - det är en förtroendefråga.
Anmälan	Ordinarie anmälan sker via Eventor fram till söndagen den 19 maj kl 24.00.
Efteranmälan	Efteranmälan kan endast ske på arenan kl 17.00-19.00 på tävlingsdagen.
Anmälningsavgift	Ungdom 70 kr, vuxna 120 kr. Efteranmälan har 50% förhöjd avgift. För ÖM3 och U2 är det ingen förhöjd efteranmälningsavgift. Stockholm City Cup fakturerar SOFT-registrerade klubbar efter varje etapp. Löpare som ej tillhör klubbar anslutna till SOFT betalar anmälningsavgiften på plats före start eller betalas via plusgiro 123 55 34-3 senast en vecka före tävlingsdagen.
Servering	Väl sorterat marketenteri finns i anslutning till arenan. Prova gärna den hemgjorda matiga tomatsoppan! Swish går bra att använda för betalning.
Sportförsäljning	Ingen sportförsäljning på etappen.
Toalett och dusch	Toaletter kommer finnas uppställda i anslutning till arenan. Ingen duschmöjlighet finns.
Prisutdelning	Prisutdelning sker endast för det sammanlagda resultatet efter tre etapper. Inga etapp-priser delas ut.
Tävlingsregler	SOFT:s tävlingsregler samt Sprintnormen, se vidare ovan och på SCC:s hemsida.
Regler inför finalen	Jaktstart genomförs för deltagare i klasserna H21, H50, H16, H14, D21, D50, D16 och D14 som ligger max 8 min efter ledaren efter två etapper. Löparen med bäst sammanlagd tid startar först.
Tävlingsledning	Etappansvarig: Mikael Wallnäs, Sundbybergs IK Banläggare: Jan-Olof Bogren, Sundbybergs IK Bankontrollant: Anna Bogren, Sundbybergs IK Bancoach: Joakim Skantze, Sundbybergs IK Tävlingsansvarig: Olle Blomgren, OK Södertörn
Information/hemsida	www.stockholmcitycup.se

**Varmt välkomna till Stockholm City Cup
i Bergshamra!**

