



NÄSSJÖ OK
inbjuder till



HÖGLANDETS SPRINTCUP

Tisdag 18 juni 2019

Deltävling 3 av 3

Preliminärt PM

Klasser och preliminära banlängder

Långa banan	2,8 km svart	Damer, Herrar
Mellanbanan	2,3 km röd	Damer, Herrar
Korta banan	1,8 km vit	Damer, Herrar

Anmälan Via Eventor senast söndag 16 juni klockan 23.59
Direktanmälan i mån av tillgång till kartor.

Startavgift 50 kr / deltagare från 17 år och äldre.
20 kr / deltagare upp till och med 16 år.
10 kr av startavgiften går till prispotten.

Betalas kontant eller via Swish, 076 117 38 60

Löpare för Nässjö OK gratis. Löpare för Eksjö SOK faktureras.

Samling **Callo Sintermetall, Poppelgatan 15 Nässjö.** Kolla karta innan. Parkering på närliggande industrier samt på lastplanen. Vi hjälper till att dirigera.

Karta Handskeryd. Skala 1:4 000. Reviderad och expanderad 2019.
Kartritare Magnus Svensson. Laserutskrift.

Terräng Bostadsområden. Asfalt. Någon liten parkyta.
Vägarna är trafikerade. Visa hänsyn. All tomtmark är förbjudet område.

Fönsterbyte sker på flera byggnader i området. En hel del byggnadsställningar samt ”bröte” finns. Inte markerat på kartan. Ta det försiktigt. Påverkar marginellt.

Ett par områden där man försöker så gräs är markerat som förbjudet område på kartan. Ej snitslat i verkligheten.

Mellanbanan har två vägar som är avspärrade på kartan (lila streck över vägen) för att skapa vägvalsproblematik. Ej markerat i verkligheten. Häng inte andra klassers löpare för de får snällt nog använda vägarna att springa på.

Stämpling	SportIdent
Start	Fri starttid kl 18.00 – 19.00 Avstånd till start ca 200 meter. Orange-Vit snitsel. Töm och Check finns vid starten. Startstämpling. Ca 50 meter till startpunkten.
Mål	På andra sidan vägen i förhållande till sekretariatet. Efter att du har gått i mål. Ta det lugnt över vägen och kom sedan för avläsning.
Klädsel	Valfri klädsel. Mönstrade skor rekommenderas.
Omklädning	Hänvisas till Lövhults Motionsgård
Prisutdelning	Vinnarna i respektive klass (totalställning) samt ett utlottat pris i respektive klass. Priserna kommer att skickas/delas ut efter tävlingens genomförande.

[Regler och totalställning för sprintcupen](#)

Upplysningar Måns Lennermo 076 – 117 38 60

Välkomna!