



Upplands Skogsflickor hälsar välkomna till TRIANGELMATCH söndagen den 16 juni 2019

PM

Samling: Thorgården, Lurbo (GPS från Eniro är WGS84 59°48'7.1"N 17°36'14.0"E)

Vägvisning: Från Enköping: 10 km SV Uppsala ta av från väg 55 och kör mot Uppsala Näs. Efter 6 km sväng vänster mot Uppsala. Efter ca 1 km Thorgården i Lurbo på höger sida. Från E4 norrifrån tag södra avfarten mot Uppsala, kör mot Ultuna/Ulleråker passera trafikljusen vid Dag Hammarskjölds väg och kör Vårdsätravägen till vägvisning vid bron över Hågaån. Uppe i backen ligger Thorgården i Lurbo på vänster sida.

Start: ca 1200 m till start längs asfalterad trottoar och cykelstig. I princip fri starttid men startpersonalen håller ordning på vilka klasser som startar samma minut. Första start kl. 11.30. Lösa kontrolldefinitioner finns. Startstämpling **innan** man tar sin karta.

Karta & Terrängbeskrivning: Skala 1:7 500. Ekvidistans 2,5 m. Stadsnära skog med gott om stigar. Varierande löpbarhet i skogen, vissa delar har svårlöpt terräng pga undervegetation. Alla banor passerar en trafikerad väg. Alla löpare uppmanas iaktta försiktighet vid övergång. På kartan finns tryckt en rekommenderad övergång som gör att man slipper ett djupt dike intill vägen och får ett övergångsställe för sin vägpassage. Förbjudet område är markerat på kartan. På kartan finns angivet ett akutnummer till banläggaren: 0709-251561 (Ammie Berglund).

Stämpling, utbrutet mål och utstämpling: Kontrollerna är markerade med orienteringsskärm. Stämplingsenheterna (SportIdent) är markerade med kodsiffror och fastsatta på träplattor som är placerade på marken under kontrollskärmen. Alla löpare har ett gemensamt utbrutet mål som är bemannat. Efter målgång kan man pusta ut och ta en skön promenad om ca 400 m tillbaka till Thorgården längs en nyligen anlagd bro och vandringsled. Utstämpling sker inne på kansliet.

Omklädning: Tillgång till två omklädningsrum med dusch.

Lunch: Sedvanlig silllunch och kaffe/te med kaka. Kom ihåg att ta med tallrik, bestick, kaffemugg och 100 kr för karta och lunch.

Prisutdelning: Efter avslutad tävling sammanräknas distriktens lagresultat och unikt fint pris utlovas till samtliga löpare i laget som vinner! Även ytterligare prisutdelning för alla

Kontaktuppgifter: Tävlingsledare: Cajé Jacobsson 0709 390268, Banläggare: Ammie Berglund 0709-251561

*Med skogens sus hälsas alla mycket välkomna!
Upplands Skogsflickor och IF Thors huldror*