

Inbjudan till Nordcupen, deltävling 4, lördagen den 2019-11-23

**Samling:**

Runby skolor, Lövestavägen 1, Upplands Väsby. GPS koordinater N59.52291, E17.8814

Parkering:

Parkering på anvisad plats i anslutning till arenan. Samåk gärna! Vägvisning från rondellen vid korsningen Mälarvägen/Lövestavägen.

Allmänna färdmedel:

Pendeltåg till Upplands Väsby station, därifrån antingen buss 562 till Runby skola eller promenad västerut cirka 1200 meter. Använd gärna navigering i mobiltelefonen för att hitta rätt. Ingen snitsling.

Anmälan sker via Eventor (notera att det är en närtävling och sökfiltret måste ändras):

Ordinarie anmälningsstopp tisdag 19 november 2019 klockan 23:59

Efteranmälningsstopp onsdag 20 november 2019 klockan 23:59

Klassindelning och tävlingsform: Långdistans i enlighet med rekommendationer från SOFT, samt klasserna U3 och U4. Klasserna D17-20 och H17-20 har gemensam start 10 minuter efter sista ordinarie start, och ingår inte i Nordcupens poängberäkning.

Damklasser, patrull är tillåten i K-klasser

D10 , D12 , D14, D16, D12K, D14K, D16K och D17-20

Herrklasser, patrull är tillåten i K-klasser

H10, H12, H14, H16, H12K, H14K, H16K och H17-20

Utvecklingsklasser, skuggning och patrull är tillåten

U1, U2, U3 och U4

Stämplingssystem: SportIdent,

OBS! Varje klubb står för SI-pinnar till sina respektive löpare.

Karta och terräng:

Skala 1:10 000, 4 m ekvidistans.

Tävlingsområdet är ett stadsnära och välanvänt friluftsområde bestående av stigrik skogsmark som genomkorsas av ett antal skogsbilvägar och motionsspår. Svag till måttligt kuperad terräng.

Start

Avstånd till start ca 600 m. U-klasser har fri starttid med startstämpling mellan 10.00 och 11.00. Övriga klasser har lottad starttid från kl 10.00

Servering

Enklare servering kommer att finnas.

Omklädnad, dusch och toalett

Begränsade möjligheter till omklädnad och dusch i Runby skolans idrottshall. Toaletter vid arenan.

Kontaktperson

Jonas Karlsson, jonas.b.karlsson@gmail.com

Välkomna!