

PM Nordcupen deltävling 2 14/11 2019 - nattsprint



Utrustning och uppmärksamhet: Lampa (pannlampa alt funkar ficklampa). Fritt val av skor, men förbjudet springa i rabatter eller liknande. Banan går varierande bland bebyggelse och mindre park/skogsområde. Håll uppmärksamhet mot bilar (äldre klasser passerar lågt trafikerad väg) och visa hänsyn mot allmänhet.

Arena/vägvisning: Arena vid Jakobsbergs sporthall, Jakobsberg. Åk gärna pendel till Jakobsberg. Ca 700m att gå, följ röd-vit snitsel från södra utgången, västra sidan spåret. Se även väg till TC från pendeln på översiktskarta (eget dokument), man får **inte** "gena" till TC över tävlingsområdet. För bil finns parkeringsplatser utmärkta på översiktskartan. Vägvisning för bil från Mälärvägen. Se mer under parkering.

Parkering: Se översiktskarta (eget dokument i eventor under tävlingen). Det kommer vara snitslat från norra delen av parkering 1. Parkering 1 ska användas i första hand (ca 500m). De andra är i reserv. Parkering 2 och 3 kan vara ganska fulla pga många andra sportaktiviteter i området. Parkering 4 är Jakobsbergs stations infartsparkering (ca 1.5km att gå). Parkering 5 är betalparkering, dock mindre avgift. Det kommer inte finnas parkeringsvakter så följ snitsel från parkering 1 eller gå enligt översiktskartan.

Klassindelning och tävlingsform: Banor med sprintkaraktär. Klasser: D10, D12, D12Kort, D14, D14Kort, D16 och D16Kort. H10, H12, H12Kort, H14, H14Kort, H16 och H16Kort. U1, U2, U3 och U4 (medföljande "skugga" tillåtet, skuggkartor finns). D17-20, H17-20 (träningsskolor, ej tillhörande Nordcupen)

Anmälan: Sker på Eventor senast söndagen den 10/11 kl 23.59. (ingen efteranmälan)

Stämplingssystem: SportIdent. Klubbarna tillhandahåller brickor till sina egna löpare.

Start: U-klasser och kortklasser har fri starttid och startstämpling mellan kl 18.45 och 19.45 (ca 30s startmellanrum). HD10-16 lottad start från 19.00. HD17-20 startar 10 min efter sista start i HD16. Avstånd till start 100m, vit och orange snitsel (starten är inom synhåll från sporthallen). Kontrolldefinitioner finns lösa och på kartan.

Varvning: för samtliga klasser! Så vi hoppas på många supporters vid varvningen. Se arenakarta.

Otydlig stig vitsnitslad: I början på vissa klasser är en otydlig stig vitsnitslad en kort sträcka.

Karta och terräng: Kvarnkullen, 1:4000 (OBS ändrad skala mot inbjudan), ekv 2 m. Svag kupering, öppet och lättlöpt, några få inslag av skog.

Servering: Finns inne i Sporthallens entrédel, Järfälla OK's juniorer håller i caféet. Korv, mackor, hembakat fikabröd, kaffe, dricka, snacks. **Välkomna dit!**

Övrig service: Toaletter finns i sporthallen (något begränsad tillgång), dock finns ej tillgång till omklädningsrum för dusch.

Resultat/livelox: Resultat sätts upp inne i Sporthallen och kommer i eventor efteråt. Se även länk till liveresultat från tävlingen i eventor. Tävligen kommer i Livelox efteråt. (I Livelox kan man ladda upp sitt GPS spår efter tävlingen och se hur man sprungit.)

Tävlingsledare och arrangörer: Robert Pedersen 0709862696
robert.k.pedersen@gmail.com o Maria Pedersen. Järfälla OKs juniorer ansvarar för start (Isak Westring), banläggning (Manne Hammarberg), sekretariat (Anton Silier) och servering (Alice Hallmén, Sofia Edvardsson, Sara Hertegren), med hjälp av flera andra funktionärers insatser.

Varmt välkomna önskar Järfälla OK!