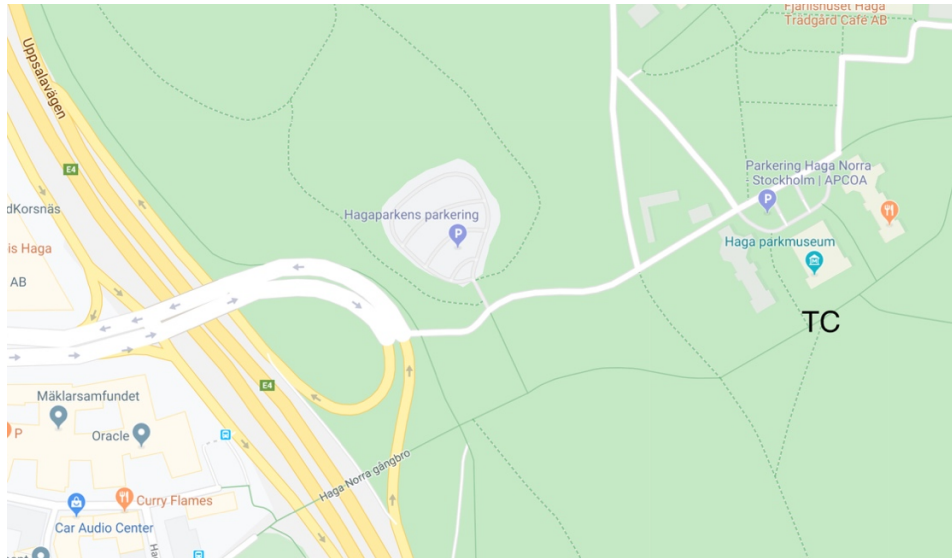


# PM

## Järfälla OKs och BVSOKs Natt-KM 2019-11-20

### Samling och TC

TC nära Koppartälten, ca 150 m från Hagaparkens parkering (den närmast Haga norra grindar). Fri starttid med startstämpling från kl 18:00



### Kommunal transport

Kommunalt är närmsta hållplats "Haga Norra", som trafikeras av buss 515 från Odenplan alternativt från Sundbyberg och Solna Station. Från Solna Station är det ca 1,2 km promenad via Råsundavägen (Obs! via Frösundaleden är det troligen inte möjligt att passera över E4). Från Järfälla finns t.ex. buss 561 från Jakobsberg via Viksjö mot Karolinska sjukhuset. Relativt få avgångar men en buss avgår 17:20 från Jakobsberg med ankomst 17:56 till hållplats Haga Norra.

### Parkering

Hagaparkens parkering (P-avgift ca 20 kr/timme, betalning via EasyPark-app eller med kort)

### Marka

Finns inte. Och tyvärr är både Vårdshuset och Caféet i Koppartälten stängda för dagen.

### Karta

1:5 000 för alla klasser i A3-storlek (sprintkarta)

### Kartbyte/kartvändning

För banorna 4-7 (se nedan vilka klasser det berör) är banan indelad i två delar för att öka tydligheten i ett geografiskt begränsat område. Vid start erhålls båda kartorna, dvs ena sidan har karta med bandel 1 och den andra sidan karta med bandel 2. Samma startpunkt används för båda bandelarna. Kartbytet genomförs sedan av den

tävlande själv genom att vända på kartan efter sista kontrollen på bandel 1 och sedan bege via startpunkten ut på bandel 2. Ingen direkt passage av TC (varvning). Var uppmärksam, särskilt vid start, så att rätt sida av kartan används först och att kontrollerna tas i rätt ordning.

## **Terräng**

Omväxlande barrskog och blandskog, med olika grader av undervegetation mer eller mindre framkomligt, och lövskog/"park-skog" utan undervegetation. Här och där öppna gräsytor. Stigarna är mestadels tydliga men mindre stigar i områden med mycket lövträd kan vara svåra att urskilja under höst-täcket av löv.

**OBS! Norra delen av området avgränsas i öster av en mycklet hög brant. En gränslinje kommer vara snitslad med omväxlande svart/gula snitslar och reflexsnitslar alt. reflexer. Var uppmärksam och passera inte denna linje då det är högt och brant bortom den och berghällarna är hala.** Linjen kommer inte vara utmärkt på kartan men inga kontroller är placerade öster om denna. Detta berör samtliga klasser utom HD10-12.

## **Stämplingssystem**

Sportident. Startstämpling och målstämpling. Glöm inte utstämpling! Det ska göras i närheten av målet vid TC.

## **Omklädnad**

Tyvärn kan vi varken erbjuda omklädningsutrymme före/efter eller dusch.

## **Start**

I anslutning till TC. Fri start-tid mellan 18:00 och ca 19.

Se till att starta med (minst) 1 minut mellan löpare för varje bana (se banor och klasser). Obs! Startstämpling!

## **Banor, klasser, banlängd**

Bana 1	DH10	2,0 km
Bana 2	DH12	2,6 km
Bana 3	DH14	3,0 km
Bana 4	H21	6,9 km
Bana 5	H18-20,H35-40	5,5 km
Bana 6	H45-50	4,8 km
Bana 7	H16,H55-60, D18-35	4,3 km
Bana 8	H65-70, D16, D40-60	2,8 km
Bana 9	H75, D65-75	2,5 km

**Banläggare och tävlingsansvarig:** Henrik Hansson

0703086503

**Bankontrollant:** Håkan Sjunnestrand, Solna OK