PM Ultra(lång)-KM

Söndagen den 24 november 2019

För klubbarna Attunda OK, Väsby OK, BVSOK

Samling/parkering

Vid Järfälla OKs klubbstuga, Granskog, i Jakobsberg (59.44482, 17.84752). Från E18 avfart vid trafikplats Kallhäll (153), därefter söderut på gamla Enköpingsvägen ca 700 m till infart mot Granskog (mellan Jakobsberg och Kallhäll). Parkering på naturreservatets parkering ca 200 m från TC.

Buss 542 från Kallhäll eller Jakobsbergs station. Avstigning hpl Östra Polhem eller Berghem. Promenad 1 km.

Karta/terräng

Utsnitt ur Västra Blocket, Norrkartor. Reviderad 2019. Färgutskrift i skala från 1:15000 till 1:7500 beroende på klass, ekvidistans 4 m.

Delvis i stigrikt område. Allmänt måttlig kupering. Bra framkomlighet men mindre grönområden och en del vindfällen förekommer. Nära passager ”mellan två skogsområden” finns dels en känslig våtmark och dels en höstsådd åker, som båda är markerade som förbjudna områden men inte markerade med snitslar.

Banl. och klasser	**AOK**	**VOK**	
14,7 km	H21	H21	
11,8 km	D21, H18, H20, H40		
10,3 km	D20, D40, H50	D21 / H35-49 + H17-20	
8,8 km	D18, D50, H16, H60	D35-49 + D17-20 / H50-64 + H15-16	
6,5 km	D16, D60, H70, HD14	D50-64 + D15-16 / H65-79 + H13-14	
5,1 km	D70, H80		
3,8 km	D80	D80 / H80	
4,0 km gul (rak)	D12, H12		
5,0 km orange (gafflad)		D65-79 + D13-14	

”Öppna banor” (inte gafflade)

ÖM3 (2,5 km gul), ÖM5 (3 km orange), ÖM7, (4,6 km blå)

Banstruktur

Alla KM-banor är gafflade med ”diamant” där löparen bör vara särskilt observant med ordningen på kontrolltagningen. De längre banorna innehåller också ”fjäril” och där måste löparen vara observant på i vilken ordning slingorna ska löpas.

Kartbyte och varvning

Längsta banan har varvning med stämpling och kartbyte - snitslat från varvningskontroll till startpunkten. Det är samma startpunkt för båda bandelarna.

Vätska

För löpare på längre banorna (>8.5 km) finns vätska vid en kontroll (markerad på kontrolldefinitionerna). Vätska finns också vid varvningskontroll.

Kontrollbeskrivningar

På kartan och lösa.

Start

I direkt anslutning till TC. Gemensam start kl 10

Uppvärmning

På grusvägarna i Granskogs närhet. Ej på elljusspåret.

Stämplingssytem

Sportident

Omklädning/dusch/ bastu

Inomhus

Banläggare, tävlingsledare, upplysningar

Henrik Hansson, Järfälla OK (henkanh@gmail.com, 0703086503)

Bankontrollant

Birgitta Billstam, Järfälla OK