

# PM

## Järfälla OKs Natt-KM 2020-03-04

Välkomna till JOKs Natt-KM 2020! Löpare från BVSOK är absolut välkomna att springa natt-OL i denna 10mila-relevanta terräng! Men, tyvärr, kommer inte arrangemanget vara officiellt Natt-KM för BVSOK. Men kom gärna ändå!

### Samling och TC

Samling vid parkeringen vid Hällkana friluftsgård vid Lejondalsjön i Upplands Bro (59.523027 N, 17.687797 Ö).

### Kommunal transport

Pendeltåg till Bro station. Buss 555 till Rosenlundsvägen (halvtimmestrafik men 17:21 eller 17:51 från Bro stn kan vara lämpliga) och 2,5 km promenad från busshållplats. Från Bro station är det ca 4.5 km promenad.

### Parkering

Vid TC.

### Marka

Finns inte.

### Karta

1:7500 för löpare HD45 och äldre

1:10000 för HD16-HD40

### Terräng

Tävlingsområdet är samma som det Järfälla OK arrangerade vårtävling 22 april 2018. Det består i huvudsak av skogsmark med ett fåtal stigar och genomkorsas av två mindre skogsvägar. Kuperingen är svag, men kompletteras med några höjder med upp till 30 m nivåskillnad i den norra delen av området. God framkomlighet från öppen blandskog, med helt mossbeklädd botten till mindre täta planteringar av varierande ålder och med insprängda öppna, små höjder. Kartan är uppdaterad.

### Stämplingssystem

Sportident. Startstämpling och målstämpling. Glöm inte utstämpling! Det måste göras vid TC/parkeringen i anslutning till starten (50 m fr målstämpling).

### Omklädnad

Omklädningsrum med dusch, bastu är bokad i Friluftsgården för ombyte efter tävlingen. Tillgängligt från 18:30.

### Start

I direkt anslutning till TC. Fri start-tid mellan 18:30 och ca 19:15 (hör gärna av dig om du vet att du kommer lite sent).

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

**Banor, klasser, banlängd**

Bana 1	D65-D75, H75	2,3 km
Bana 2	D45-D60, H65-H70	3,1 km
Bana 3	D16-D20, D40, H55-H60	3,7 km
Bana 4	D35, H16, H45-H50	4,5 km
Bana 5	D21, H18-H20, H35-H40	5,5 km
Bana 6	H21	7,9 km

**Tävlingsansvarig:** Henrik Hansson 0703086503

**Banläggare:** Manne Hammarberg

**Bankontrollant:** Birgitta Billstam