

Inbjudan Natt-KM måndag 2020-03-23

Södertörn, Skogsluffarna, Skarpnäck, Enskede samt ev. andra löpare

- Samling/arena: Lycebyskolan i Vendelsö. Ombyte och dusch i 2 omklädningsrum – övre/gamla hallen.
- Parkering: Parkering finns det kring Vendelsövårdcentral som ligger precis bredvid samt vid nya idrottshallen.
- Start: Första start sker kring 19.00. Startlista kommer upp under lördag. Inga fasta starttider utan det blir i 5min intervaller med startstämpling för alla. Ungdomar dock med start på hela minuter (titta på kartan i 1min). Försöker släppa på alla startande så snabbt som möjligt. OBS:: Startstämpling sker för alla. Målet stänger 21, duschen strax efter det. Starten är knappa 1,5km bort och målet är inom 100m från omklädningsrummen. Pris för utomstående är 60kr, kontant eller swish.
- Stämpling: Sportident STARTSTÄMPLING för ALLA.
- Töm & Check Vid startplatsen.
- Kontroller: SI-enhet på gul pinne samt reflex.
- Karta: Natt-DM kartan från 2017, men i annat område längre norrut. A3 i skala 1:7.500.
- Banor: Ev sammanslagning kan ske vid färre löpare så det blir KM klass. Vill någon springa längre bana så får man gå upp i klasserna. **OBS: sena ändringar av bana kan ev. fungera.**
Bana 1 – 6,7 km SVART 21kontr H21-H39 samt ÖM9
Bana 2 – 5,7 km SVART 19kontr H19-20, H40-H44, D21 samt ÖM8
Bana 3 – 5,1 km SVART 18kontr H17-18, H45-H54, D19-20 samt ÖM7
Bana 4 – 4,6 km SVART 14kontr H55-64, D17-18, D35-49 samt ÖM6
Bana 5 – 3,5 km VIOLETT 14kontrH65-69, HD15-16, D50-59 samt ÖM5
Bana 6 – 2,8 km ORANGE 11kontr HD14 samt ÖM4
Bana 7 – 2,6 km GUL 9kontr HD12 (HD14K) samt ÖM3
Bana 8 – 2,2 km VIT-GUL 7kontr HD10 (HD12K) samt ÖM1
Bana 9 – 4,0 km ORA-VIOL 13kontr MOTION
Bana 6 – 2,6 km GUBB-GUM 9kontr H70-, D60-
- Kontrollbeskr. Finns på kartan – ev. även lösa.
- Terräng/banor: Bitvis helt ny terräng för de flesta. Luffarligan har hållit till i dessa marker några gånger för ca: 10 år sedan. Krävande vildmarks/södertörnsterterräng med ett flertal hyggen, lite stigar och delvis stark kupering. Banorna har en del gemensamma drag, men det skiljer sig en del åt. Mycket kontroller ute, olika sträckningar. Bitvis är det tätt mellan kontrollerna, stämpla rätt. Mycket utslagsgivande kortsträcka på Blå bana 4,6km samt Violet 3,5km. Om du hittar rätt stråk på den sträckan kan du tjäna mycket tid...eller förlora massor.... På de längre banorna är det inte lite utslagsgivande i det partiet. Överlag mycket kontroller på alla banorna. Försökt att nyttja de finaste delarna av terrängen och inte besöka hyggen och grönområden i onödan. De lättaste banorna har en del småväg samt stora stigar löpning. Gubb-Gum banan på 2,6km är inte onödigt kuperad (men rätt så svår) samt innehåller en del småvägs löpning på mitten. Det finns en 4km bana av Motionstyp (lite lättare-orange/viol) för den ovane nattorienteraren. Banorna har en passage i kanten av hästhage samt en ca: 500m lång småvägs passage på slutet av banan, därav att banorna är några hundra meter längre än normalt.
- Banläggare osv : Mattias Skeppling, OK Södertörn 0708-927956.
- Anmälan: Senast torsdagen den 19/3.
Anmälan på plats möjlig i begränsad skala ev. på alla banorna.

Hoppas på fint väder – ingen snö på marken, inget regn i luften.....