

# PM

## Centrum OK välkomnar till Lång-KM

söndagen den 31 maj 2020

|                                      |                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TC</b>                            | Badklippa vid Kvarnsjön                                                                                                                                                        |
| <b>Corona</b>                        | Var snälla och kom lagom till starten och häng inte kvar för länge även om det är trevligt. Tänk också på att hålla avstånd till andra som kanske också hänger vid badklippan. |
| <b>Allmänna färdmedel</b>            | Buss 474 till Charlottendal, därifrån (sparsamt) snitslat, 450m promenad. Avgång ca var 10:e minut, restid 26min.                                                              |
| <b>Parkering</b>                     | Parkering finns vid Värmdö marknad, ca 200m till busshållplatsen, sedan snitslat.                                                                                              |
| <b>Klassindelning och banlängder</b> | H21 4,9 km<br>D21 4,1 km<br>D40 3,5 km<br>H40 4,1 km<br>Motion 3,5 km<br>Nybörjare herr 3,5km<br>Nybörjare dam 3,5km                                                           |
| <b>Anmälan</b>                       | Sen efteranmälan fram till tävlingsstart i mån av kartor.                                                                                                                      |
| <b>Stämplingssystem</b>              | SportIdent. Lånebrickor finns.                                                                                                                                                 |
| <b>Start</b>                         | I anslutning till TC. Startstämpling.                                                                                                                                          |
| <b>Karta</b>                         | Kvarnsjön, skala 1:10 000, 7 500-del för de som önskar i klasserna D40, H40 samt Motion. Ekvidistans 5 m.                                                                      |
| <b>Maxtid:</b>                       | 2 timmar.                                                                                                                                                                      |
| <b>Terräng</b>                       | Varierande terräng med en del brötiga partier blandat med fina höjder. Flera banor går kring stor mosse, observera att heldragen linje betyder opasserbart.                    |
| <b>Nybörjare</b>                     | Karttecken: Kraftledning: stolparna är redovisade som streck på kartan.<br>Gränsröse: cirkel med prick i<br>Punkthöjd: liten brun prick på kartan, en liten bulle i naturen.   |
| <b>Kontroller</b>                    | Stor skärm och SI-enheter på snöre.                                                                                                                                            |
| <b>Bad</b>                           | Från badklippa vid Kvarnsjön.                                                                                                                                                  |
| <b>Servering</b>                     | Nej                                                                                                                                                                            |
| <b>Tävlingsledare</b>                | Lena Öhman tel: 0733-603084, Magnus Karlsson och Henny Samuelsson                                                                                                              |
| <b>Banläggare</b>                    | Lena Öhman                                                                                                                                                                     |

## Välkomna!