

PM MOT CENTRUM

Inspirerade av hur 10mila var förr samt IF Løjps eminenta stafetter i början av sommaren välkomnar vi er till Mot Centrum, en stafett med åtta deltagare där vi springer från dag till natt och varvar kluriga skogssträckor med snabba sprintbanor hela vägen från Rotebro till Stockholm City!

Läs hela PM noggrant! Tävlingen har ett särskilt upplägg vilket gör det viktigt att som deltagare vara inläst på vad som gäller och hur allt fungerar.

Banlängder, spridningsmetoder, karta och kartnorm

I lista nedan redovisas banlängder, kartnorm och karta. Tävlingen är gafflad! Spridningsmetod "fulgaffling" förekommer under förutsättning att alla banor har likvärdiga banlängder. Alla sträckor är i formatet A3. Sträcka 1, 2 och 3 har kartbyte, vänd på kartan.

Sträcka	Banlängd (km)	Kartnorm	Skala	Dag/Natt
1	9,0	Skog	1:10000	Dag
2	4,4	Sprint	1:4000	Dag
3	4,9	Sprint	1:4000	Dag / Skymning
4	6,1	Skog	1:10000	Skymning
5	5,2	Skog	1:10000	Natt
6	6,7	Skog	1:10000	Natt
7	5,1	Skog	1:10000	Natt
8	10,1	Skog	1:10000	Natt

Samlingsplatser och växlingsrutiner

För att förenkla logistiken för alla inblandade sker växlingar inom gångavstånd från pendeltåg- eller tunnelbanestationer. Här finns alla växlingsplatser på en karta. Nedan finns information om de enskilda växlingsplatserna.

Start



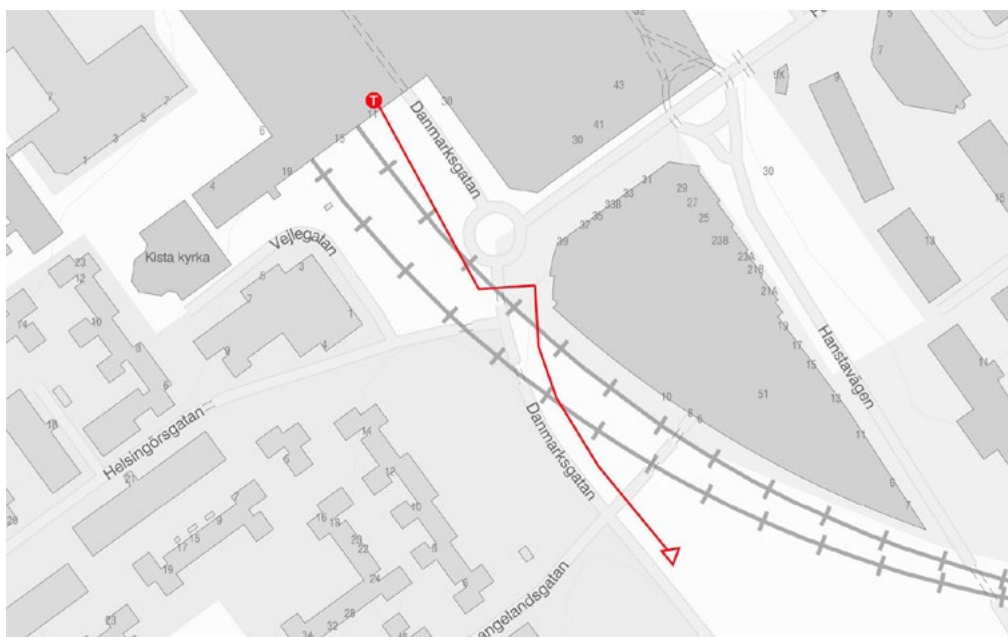
Start sker kl 18:00 ca 200 meter från Attundas klubbstuga i Rotebro. Gå över gångbron och följ vägen västerut fram till skogsbrynet. 1400 m från Rotebros pendeltågsstation. [Kartlänk](#).

Växel 1



Växel 1 sker vid norra delen av Stenhagens bollplan, Akalla, cirka 400 meter väster om Akalla T-banestation. [Kartlänk](#)

Växel 2



Växel 2 sker vid Kista centrum, på gräsyta vid södra infarten, öster om Danmarksgatan. 300 m från Kista tunnelbana. [Kartlänk](#)

Växel 3



Växel 3 sker på utsiktsplats på Rinkebyterrassen, 600 meter norr om Rinkeby T-banestation.

[Kartlänk](#)

Växel 4



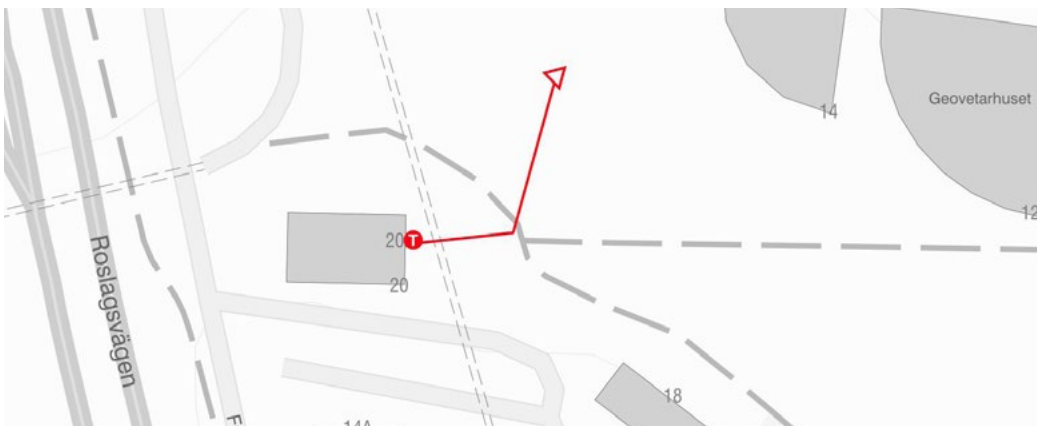
Växel 4 sker vid Överjärva gård, 1200 meter norr om Ulriksdals pendeltågsstation. [Kartlänk](#)

Växel 5



Växel 5 sker vid Alnäsvägen Bergshamra under broarna vid Stocksundet. 500 meter öster om Bergshamra T-banestation. [Kartlänk](#)

Växel 6



Växel 6 sker vid Universitet, på gräsytan bredvid T-banestationen och bussterminalen. [Kartlänk](#)

Växel 7



Växel 7 sker vid entrén till Gärdet från Valhallavägens slut. 700 m från Karlplans tunnelbana. [Kartlänk](#)

Mål

Mål på Sergels torg, på södra delen av trappan mot Drottninggatan. [Kartlänk](#)

Växlingsprocedur

Stämpla vid målenhet, därefter växlar du till din lagkamrat med valfri corona-säker fysisk beröring. Din lagkamrat tar översta kartan i kartbacken och springer iväg. Du läser ut din SI-pinne i sekretariatet. **Obs!** Glöm ej att tömma pinnen innan start!

Estimat växlingstider, omstartstider och maxtider

För varje sträcka finns ett estimat för tätens växlingstider samt fasta omstartstider. Repet går vid omstartstiden och växling är tillåten fram tills dess. På grund av att sekretariaten flyttar mellan växlingsplatser finns en maxtid per sträcka som skiljer sig åt mellan sträckorna. Om någon löpare har brutit sin sträcka kan laget fullfölja stafetten utom tävlan. Även felstämplade lag kan fullfölja utom tävlan.

Sträcka	Sträcka	Växlingsplats	Täten växlar	Omstart	Maxtid
1	Rotebro-Akalla	Söder om Attundas klubbstuga	18:00		02:00
2	Akalla-Kista	Akalla, Stenhagens bollplan	18:55	19:30	01:00
3	Kista-Rinkeby	Kista centrum	19:20	19:55	01:00
4	Rinkeby-Överjärva	Rinkebyterrassen	19:50	20:25	01:20
5	Överjärva-Bergshamra	Överjärva gård	20:25	21:15	01:30
6	Bergshamra-Universitetet	Bergshamra, Stocksundet	20:55	21:50	01:30
7	Universitetet-Gärdet	Universitetet	21:35	22:50	01:30
8	Gärdet-Sergels torg	Gärdet	22:05	23:40	02:00
mål		Sergels torg	23:05		

Transportservice

Arrangören står för transport av väskor och överdragskläder mellan varje växlingsområde. Transport av överdrag från växel till nästkommande kommer ske senast vid tid för omstart.

Publik & Covid 19

Ingen publik är välkommen pga covid-19. Ledare är välkomna på rätt avstånd.

Live-GPS via Livelox

Alla löpare uppmanas att springa med telefon och appen Livelox aktiverad för att dels förhöja upplevelsen för publiken hemma i sofforna, dels för att göra det lättare för löpare på kommande sträckor att få bättre koll på när de förväntas växla eftersom inga förvarningar eller radiokontroller finns i terrängen men också ur säkerhetssynpunkt då tävlingen sträcker sig på ett så enormt område. Skulle det hända något är live-tracking behjälpligt för att lokalisera en skadad löpare t ex.

För att använda funktionen, ladda ner appen Livelox till din mobil (Android eller iOS) och aktivera er genom att koppla er till rätt sträcka i tävlingen och starta inspelningen. Gör gärna det en liten stund innan start så slipper du fippla med det precis när det ska växlas.

Laguppställning

Varje lag måste innehålla minst två damer och två herrar. Ingen av sträckorna är vigd till

något specifikt kön, det är fritt fram att placera löparna. Laguppställningen måste vara på plats i Eventor senast kl 12 tävlingsdagen. Alla eventuella ändringar av lag som sker efter kl 12 ska mailas till oskar.hermansson@gmail.com.

Stämplingssystem

Sportident. Det är viktigt att varje lag har en korrekt laguppställning inlagd i eventor. På grund av att tävlingen genomförs med ett uppdelat tävlingssekretariat ska alla ändringar av deltagare och SI-nummer mejlas till oskar.hermansson@gmail.com, dvs ingen ändring vid enskilda växlingsplatser.

Kartor och terräng

På två sträckor har kartorna sprintnorm, resten skogsnorm. Dock går många skogsbanor genom tätbebyggda områden.

Tidpunkt för senast gjorda revideringar skiljer sig åt mellan kartorna. Mindre uppdatering har gjorts inför tävlingen men områdena är hårt brukade för rekreation så ha i åtanke att enskilda stigar kan vara förändrade.

För sträcka 8, Djurgården, används kartan hittaut Stockholm City. Observera att skogsområden på denna karta är sparsamt karterade och saknar mindre terrängformer och stigar.

Trafik

Så gott som alla sträckor passerar genom områden med biltrafik. Var noga med att se dig om ordentligt innan du korsar en trafikerad väg. Använd helst övergångsställen!

Resultat

Alla resultat publiceras online, följ gärna tävlingen på Livelox.

Avgift

100 kr per deltagare vid ordinarie anmälan. 150 kr vid efteranmälan. Faktureras klubben i efterhand.

Dusch och toalett

Finns ej.

Tävlingsledare

Joel Berring och Oskar Karlin

Om tävlingsledare behöver kontaktas innan eller under tävling använd följande nummer: Joel: 0761227377, Oskar: 0706000313.