

PM CENTRUM OK:S SPRINT - KM 2020

Plats

Samling vid Anna Lindhs Park. Lättast att ta tunnelbanan till Skanstull och sedan promenera 1200m antingen via Ringvägen och Katarina Bangata eller längs med vattnet. Finns även bussar som stannar närmare TC - t.ex. buss 57, hoppa av vid Mjårdgränd.

Ansvariga

Simon & Moa

Vid frågor ring eller sms:a till 0737776677 (Moa).

Karta

Sprintkarta över Vitabergsparken och sydöstra Södermalm.

Skala: 1:5 000, ritad 2013 & reviderad 2016 av Per Forsgren

Ekvidistans: 2,5 m

Terräng och banor

Banorna går i snabblopt och flack stadsmiljö genom parker och bostadsområden. Visa hänsyn mot andra människor som rör sig i området. Samtliga banor passerar mindre vägar, titta noga vid passering. Flera kontroller sitter på innergårdar, dit det ibland är grindar - dessa är inte alltid markerade på kartan, men alla är passerbara. Vi utlovar kluriga vägval och chans till att under banan få se minigris!

Klasser och banlängder

H21 - 2, 6 km

D21 - 2, 4 km

H40 - 2, 5 km

D40 - 2, 1 km

H/D Nybörjare - 1, 9 km

Motion - 2, 2 km

Start

Första start 18.00. Avstånd arena-start 50 meter.

Startlista publiceras morgonen den samma dag som tävlingen.

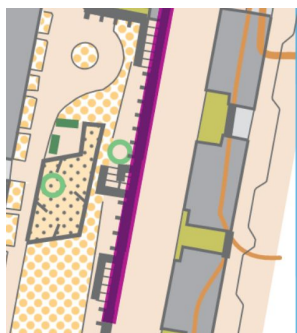
Startdjup ca 30 min.

Sprintregler

I sprint är det ytterst viktigt att man har koll på sprintreglerna. För även om vissa hinder i terrängen är passerbara - såsom en häck eller ett staket - så kan det vara förbjudet att passera dessa. Så fräscha gärna upp dig med sprintreglerna genom att ta del av Stockholm City Cups sammanställning.

Förbjudna områden

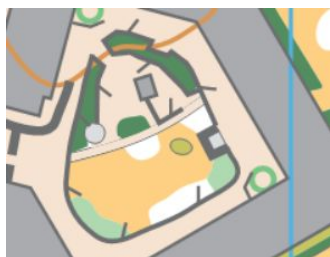
På kartan finns det två områden som är markerade med ett violett streck. Det finns ingen snitsel i terrängen som markerar detta - men det är förbjudet att passera det violetta strecket, även om det inte är något egentligt fysiskt hinder i terrängen.

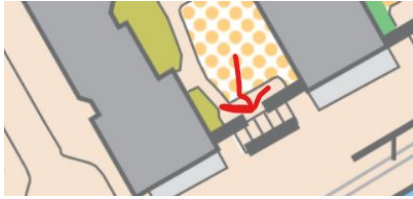


Dessa trappor får alltså INTE användas (iaf inte om man fortsätter över det lila strecket).

Fall där kartan inte stämmer överens med verkligheten

En innergård har byggts om en del sen kartan ritades. Det bör inte påverka kontrolltagningen vid kontroll på innergården - men det kan vara bra att känna till för att slippa förvirring. På bilden nedanför ser ni innergården som ser lite annorlunda ut i verkligheten.





Grindar

Som ovan nämnts finns det ibland grindar in till vissa innergårdar som inte alltid är redovisade på kartan. På bilden ser ni ett ställe där det sitter en grind som inte är redovisad på kartan, men som kan komma att påverka vissa

banor. Att öppna och stänga en grind kan ta några sekunder extra och kan därför vara bra att ha i åtanke när en planerar sitt vägval.

Klädsel

Kortbyxor är tillåtet! Löparskor framför orienteringsskor är att rekommendera.

Övrig service

Utomhusarena, så ta med varmt ombyte. Obs: Ingen dusch på arenan, ej heller rinnande vatten. Arenan kommer att vara bemannad under hela tävlingen.

Vid mycket regn kommer tält finnas där en kan lägga in sin väska.

Det bjuds på något ätbart! (tänk snacks)

Välkomna!