



Järfälla OK, Sundbybergs IK och Väsby OK bjuder in till

## Norrortsdubbeln - Etapp 1 Sprint

Lördag 24 oktober

### Allmänt

Norrortsdubbeln är en ungdomstävling i patrull över två etapper och med sammanlagt resultat. För att patrullen ska få ett sammanlagt resultat ska samma patrull springa både den individuella sprinten och patrulltävlingen. De individuella tiderna från sprinten på etapp 1 räknas ihop med patrullens tid på etapp 2. Den patrull som har lägst sammanlagd tid vinner sin respektive klass. En patrull kan även bestå av 3 personer och då räknas de två bästa individuella resultaten ihop till söndagens etapp 2.

Det går också bra att genomföra sprinten som en ren individuell tävling utan att behöva delta i patrulltävlingen.

### Deltagande

Tävlingen vänder sig främst till ungdomarna i norrortsklubbarna, men kombinationslag kan tillåtas, men då ska minst en löpare i patrullen vara från en norrortsklubb. Om kombinationslaget består av 3 löpare, får max en löpare vara från en söderortsklubb.

### Covid 19 restriktioner

Tävlingen bygger på konceptet parkera, spring, åk hem. Varje klubb kommer att tilldelas ett startdjup med lottade starter inom det blocket. Det finns flera startplatser med ett fåtal klasser per startplats. Som vanligt gäller att ta hänsyn till andra genom att hålla avstånd till varandra och att vi bara deltar om vi känner oss 100% friska. Föräldrar och åskådare ombeds att inte dröja sig kvar vid Breddenskolan.

### Anmälan

Anmälan sker i Eventor. Välj "När och klubb­tävlingar" i rullistan i tävlingskalendern.

- Ordinarie anmälningsstopp 18 oktober
- Efteranmälningsstopp 21 oktober

## **Startdjup och starttider**

Varje startblock är 30 minuter långt. Första startblocket är 10:00 och sista 12:30. Ett preliminärt schema på klubbfordelningen ser ut enligt nedan. U-klasser har fri starttid, men inom sin klubbs startblock. Löpare från söderortsklubbar har lottats in på lämplig tid.

10:00-10:30 Väsby OK & Bromma Vällingby SOK

10:30-11:00 Sundbybergs IK & OK Österåker

11:00-11:30 Järfälla OK

11:30-12:00 IFK Lidingö & Vaxholms OK

12:00-12:30 Täby OK & Solna OK

12:30-13:00 Attunda OK & Mälare SOK

## **Startplats och utstämpling**

Start och utstämpling är vid Breddensskolan i Upplands Väsby.

Det finns 2 startplatser med ca 50 meters mellanrum på den stora gräsytan utanför Breddensskolan.

Start 1 - HD14, HD16, U3 & U4

Start 2 - HD10, HD12, U1 & U4

Avstånd från parkeringen vid Scandic Infra City till start är ca 500 meter.

Alla löpare springer sedan från sin respektive startplats ner från gräsmattan genom en gångtunnel där en gemensam startpunkt ligger.

Tävlingen har utbrutet mål på två olika platser. Från målet till utstämplingen är det 200 meter som är snitslad väg tillbaka genom gångtunneln vid starten.

## **Arena**

Det finns ingen arena på tävlingen. Från parkeringen går man direkt till starten och när du stämplat ut går du direkt tillbaka till din bil. Funktionärer finns vid startplatserna, det utbrutna målet och vid utstämplingen.

## **Parkering**

Parkering sker på egen hand vid den stora betalparkeringen söder om Scandic hotell Infra city med infart från Kanalvägen. Från parkeringsplatsen går du utmed Breddenvägen upp till Breddensskolan (se separat karta). Den lilla parkeringsplatsen som finns vid Breddensskolan är bara till för funktionärer.

## **Klasser och banlängder**

D16: 2330 meter

H16: 3060 meter

D14: 2100 meter

H14: 2480 meter

D12: 1700 meter

H12: 1650 meter

D10: 1400 meter

H10: 1400 meter

U4: 2480 meter

U3: 1650 meter

U2: 1400 meter

U1: 1000 meter

Banlängderna är preliminära, i U klass är skugga tillåten.

### **Karta**

Sprintkarta Grimsta-Bollstanäs i skala 1:4000. Kartan är reviderad oktober 2020. Merparten av kartan utgörs av ett bostadsområde som kallas för Grimsta by och som innehåller flera innegårdar med ett antal gångar in och ut till respektive innegård. Många av dessa gångar är under tak och är markerad med kartsymbolen "Skärmtak" på kartan. Vissa klasser springer även genom ett skogsområde med bra framkomlighet.

Då vi springer i ett område där folk bor så gäller det att varje löpare visar hänsyn till de boende som vistas runt sina bostäder.

### **Stämplingssystem**

Sportident. Varje klubb ansvarar själva för att tillgodose eventuellt behov av lånebrickor.

### **Dusch & toalett**

Dusch finns inte. Toalett finns på Breddensskolan.

### **Utklädnadstävling**

Utklädnadstävlingen sker på söndagens etapp 2. Läs separat vad som gäller för det under inbjudan/PM för etapp 2.