



# Nattcupen

onsdag 4 november 2020



PM

**Samling:** Slutet av Klissvägen. Parkering på parkeringsplatsen och längs med vägen.

**Covid-19:** Tänk på rådande rekommendationer kring att hålla avstånd. Speciellt gäller detta vid samlings- och startplats.

**Start:** För att minska trängseln vid starten sker uppdelning i två startgrupper, båda med gemensam start. I första gruppen startar löpare på lång och mellan och i andra gruppen, ca 15 minuter senare, löpare på kort bana. Löpare på mellan eller lång som vill byta till andra gruppen måste anmäla det. Starten är 500 m från samlingsplatsen. Gemensam avgång dit kl 18.30. Andra startgruppen väntar på samlingsplatsen tills nästa gemensamma avgång ca 15 minuter senare.

**Stämpelmetod:** SportIdent. Medtag egen SI-pinne. Lånepinnar finns

<b>Banor:</b>	Lång	5,6 km
	Mellan Damer	3,7 km
	Mellan Herrar	3,7 km
	Kort Ungdomar	2,6 km
	Kort Övriga	2,6 km

Kontrollangivelser enbart på kartan

**Skala:** 1: 7 500

**Information:** Lars Henriksson, 070-311 39 73

**Välkommen**  
önskar MOF/Sundsvalls OK