

# Inbjudan Deltävling 4

## Nordcupen 21/11 2020

*Klubbtävling för Attunda, Bromma-Vällingby, Järfälla, Lidingö, Mälare, Solna, Sundbyberg, Täby, Väsby, Waxholm, Österåker*

### Viktigt att tänka på:

- Varje klubb har en egen slottid vid starten. Varje klubb ansvarar för att sina löpare inte är uppe vid starten under en annan klubbs slott.
- Två olika startplatser
- Följ det tänkta flödet från parkering till start, från start till mål och från mål till parkering.
- Utbrutet mål (ca 400 meter till utstämplingen och sekretariatet).
- Lämna arenan så fort du har stämplat ut och vänta på dina kompisar/syskon vid bilen.

**Arena:** Ytterby (Attunda OK klubbstuga).

59°28'28.1"N 17°53'36.5"E

<https://goo.gl/maps/pHKnJ7BXMjTCBcvc9>

**Parkering:** Parkering sker på vägarna i närområdet. Visa respekt till de boende i området.

Även vägen mellan start 1 och 2 kan användas. Se karta nedan. Visa respekt till ridstallet och deras parkering.

**Klassindelning och tävlingsform:** Banor med långdistanskaraktär.

| Klass | Banlängd | Start |
|-------|----------|-------|
| D15   | 4220 m   | 1     |
| D14   | 3520 m   | 1     |
| D12   | 2370 m   | 2     |
| D10   | 2080 m   | 2     |
| H15   | 5160 m   | 1     |
| H14   | 3520 m   | 1     |
| H12   | 2380 m   | 2     |
| H10   | 2090 m   | 2     |
| U1    | 1840 m   | 2     |
| U2    | 2050 m   | 2     |
| U3    | 2390 m   | 2     |
| U4    | 3400 m   | 1     |

U1, U2, U3, U4 Medföljande skugga tillåten, skuggningskartor finns.

### Anmälan:

Skär på Eventor senast onsdagen den 18/11 kl 23.59.

### Stämplingssystem:

SportIdent, Klubbarna tillhandahåller brickor till sina egna löpare.



**Start 1:** 1600 meter.

**Start 2:** 1100 meter.

### Startid

Alla klasser har fri starttid om sin klubbintervall enligt nedan.

|             |                      |
|-------------|----------------------|
| 10:00-10:30 | Attunda OK           |
| 10:30-10:40 | Mälarö SOK           |
| 10:40-11:00 | IFK Lidingö SOK      |
| 11:00-11:10 | Solna OK             |
| 11:10-11:20 | OK Österåker         |
| 11:20-11:30 | Bromma-Vällingby SOK |
| 11:30-11:50 | Waxholms OK          |
| 11:50-12:20 | Sundbyberg IK        |
| 12:20-12:50 | Järfälla OK          |
| 12:50-13:20 | Väsby OK             |
| 13:20-13:50 | Täby OK              |

### Karta och terräng:

Skala 1:10.000 för HD15. 1:7500 för övriga klasser.

Måttligt kuperat och mycket stigrikt. Endel mindre stigar kan vara otydliga.

Söder om ridstallet finns en ny hästhage. Den är förbjudet att beträda och är markerad som förbjudet område på kartan.

Livebox: Banorna från årets Nordcupstävlingar kommer läggas upp i Livebox.

### Övrigt:

Servering och dusch finns inte. Enstaka toalett finns i klubbstugan. Försök att i största mån använda hemmets WC.



**Tävlingsledare:** Fredrik Sone, 070-765 82 87 [fsone68@gmail.com](mailto:fsone68@gmail.com)

**Banläggare:** Lars-Håkan Sandvik

Varmt välkomna önskar Attunda OK!