

## PM träning Tensta sprint 29 maj

Samling: Ingen samlingsplats för att undvika smittspridning. Träning enligt konceptet starta – spring – stämpla ut – åk hem. Man går direkt till starten som ligger här: 59.392837, 17.910073, <https://goo.gl/maps/YcCWmHi8qbK2DWAq8> Lämplig parkering på Spånga idrottsplats eller Eggeby gård. Kollektivtrafik till Spånga pendeltågsstation eller Tensta tunnelbanestation.



Ni som kommer med tunnelbanan Tensta station håll er till Taxingegegränd för att inte komma in på kartan. Ni som reser via Spånga kan anlända via Enbacksskolan och ni från Eggeby gård kan gå via Spånga Kyrkväg för att sedan följa Bussenhusvägen till startplatsen.

Banor: Kort – 1,2 km, lättare svårighet  
Mellan – 1,9 km, lättare svårighet  
Lång – 2,5 km, normal svårighet  
Elit – 3,0 km, normal svårighet

Virtuella hinder kan finnas, framförallt på Lång och Elit. Räkna med längre löpväg. Många byggnadskonstruktioner som är markerade som förbjudet. Kan ha ändrats tills träningsdagen. 90 % asfalt 10 % gräs. Fri klädsel och löparskor rekommenderas.

Karta: Nya Hittaut-kartan i Tensta, skala 1:3 000, ekvidistans 5 m

Start: Fri starttid **från kl 12** (OBS! ändrat från inbjudan) till kl 16. Startstämpling. Töm och check vid startplatsen. Kartor och lösa kontrolldefinitioner finns vid startplatsen.

Mål: Utstämpling i målets närhet.

Kontroller: Liten skärm och SI-enheter. Kontrollerna börjar plockas in kl 16:30.

Corona: Alla har eget ansvar att inte närvara vid symptom på sjukdom, att hålla avstånd från varandra samt att i övrigt följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Håll avstånd vid starten och lämna målområdet omedelbart efter utstämpling. Inget häng över varandras kartor! Håll distansen även vid kartanalyser.

Kontakt: [Jesper.Hansson-Lagerberg@oksodertorn.se](mailto:Jesper.Hansson-Lagerberg@oksodertorn.se), 070-4535970  
[per.forsberg@sdfstockholm.se](mailto:per.forsberg@sdfstockholm.se) 070-6968378

Banläggare: Tilde Backlund och Mattias Ivarez