



PM Ultra-KM 2022-11-27

för Attunda OK , Enebybergs IF och Väsby OK

Bästa sättet att fira 1:a advent på – spring årets Ultra-KM!

- Samling:** EIF:s klubbstuga , Enebybergs IP, Arholmavägen 33, Danderyd , [Karta](#)
- Karta:** Utsnitt ur Norrkartor. Färgutskrift i skala från 1:10 000 till 1:7 500 beroende på Klass. Ekvidistans 5m.
- Terräng:** Måttligt kuperad, mestadels lättframkomlig terräng med mycket stigar. Dock en del områden med stormfällan. Nya stigar som inte finns på kartan förekommer.

Banlängder och klasser:

Banlängder	Klasser AOK	Klasser EIF	Klasser VOK
ca 15 km	H21	H21	H21
ca 12 km	D21, H18, H20, H40	D21, H18, H20, H35	
ca 10 km	D20, D40, H50	D20, D35, D40, H40, H45, H50	D21, H35-49, H17-20
ca 8,5 km	D18, D50, H16, H60, ÖM9	D18, D45, D50, H16, H55, H60, ÖM9	D35-49, D17-20, H50-64, H16, ÖM9
ca 6,5 km	D16, D60, H70, HD14, ÖM8	D16, D55, D60, H14, H65, H70, ÖM8	D50-64, D16, H65-79, H14, ÖM8
ca 5 km	D70, ÖM5	D14, D65, D70, H75, ÖM5	D65-79, D14, ÖM5
ca 4 km	D80, H80	D75, D80, H80	D80, H80
ca 4 km gul	D12, H12, ÖM3	D12, H12, ÖM3	D12, H12, ÖM3

- Kontrollbeskrivningar:** Endast tryckta på kartan
- Start:** Gemensam start (klassvis) från kl. 09:30. Ca 100 m från klubblokalen.
09:30 Klasser med banl : 15 km , 12 km och 10 km. 2 st kartor, skala 1:10 000
2 kartor i samma fodral vid starten.
09:35 Klasser med banl: 8,5 km och 6,5 km. 2 st kartor, skala 1:7 500
2 kartor i samma fodral vid starten.
09:40 Klasser med banl: 5 km , 4 km och 4 km gul. 1 st karta , skala 1:7 500
- Mål:** I anslutning till klubbstugan. Avläsning i klubbstugan.
- Stämplingssystem:** Sportident
- Livelox:** Kommer att läggas upp.
- Omklädning / Dusch:** Inomhus i bottenvåningen på klubbhuset.
- Övrigt:** Medtag vätskebälte, ingen vätska serveras utefter banan.
Efteråt i klubbstugan: "Olavis" ärtsoppa kommer att erbjudas mot en skälig penning. Även kaffe och saft kommer att finnas.
- Banläggare:** Stellan Fehrström och Bengt Eriksson
- Upplysningar:** P-Å Carlenstam , carlenstam@gmail.com , 0768 720 739

Varmt Välkomna!