



Nattcupen

onsdag 25 januari 2023



INBJUDAN/PM

- Arrangör:** Sundsvalls OK
- Samling:** Parkeringen vid Bosvedjan centrum
- Anmälan:** Helst via Eventor senast 23 januari eller på plats senast kl. 18.30 – dock endast i mån av kartor!
- Start:** Gemensam start kl. 18.45
- Stämpelmetod:** Hängande SportIdent.
Medtag egen SI-pinne. Lånepinnar finns
- Anmälningsavgift:** 80 kr för vuxna, 40 kr för ungdomar
Faktureras klubbarna i efterhand
- Banor:**
Bana 1: Lång
Bana 2: Mellan Damer
Mellan Herrar
Bana 3: Kort Ungdomar
Kort Övriga
- Karta:** Skala 1:7 500.
Långa banan har kartvändning.
Korta och mellan har karta på en sida.
Definitioner är tryckta på kartan (på respektive sida för långa banan). Inga lösa definitioner.
Några kontroller sitter tätt - kontrollera både att du springer till rätt kontroll och att kodsiffran stämmer.
- Avspärrning:** Mellan och Långa banan har avspärrad del av gata markerad på kartan - där finns bankontrollant. Löpning på den avspärrade

delen av gatan medför diskvalificering.
Avspärningen är endast markerad på kartan -
inte i verkligheten!

Banläggare

Martin Hässler

Terräng/Trafik:

Mestadels gator samt stigar i varierande grad
av upptrampning och skidspårning. Backar
finnes.

Spring inte i de klassiska skidspåren. Var
uppmärksam på trafiken när gator korsas och
när trottoarerna är dåligt snöröjda.

Reflexväst rekommenderas strängt.

I princip hela området är begränsat till 30 km/h
för bilar (valfri hastighet för löpare).

Var snäll med bilförarna - blända av lampan
eller håll för handen så att de inte blir bländade.

Omklädnad/dusch:

Nej

Toaletter:

Nej. Starten är i bebyggt område så antalet
buskar är begränsat.

Information:

Lars Henriksson 070-311 39 73

Martin Hässler 070-774 55 37