



PM Långpass

4 februari 2023



English below

Samling & kartutdelning: Vid informationen på arenan, Nacka Aula

Direktanmälan: Går bra tills kartorna tar slut, pris 70 kr. Betalas på plats genom kort eller Swish

Start: Fri start mellan 09:00 och 14:30.

Upplägg: Traditionellt långpass mestadels i skog, men på grund av områdets karaktär kommer det också att vara några Sträckor genom bostadsområden. Ca 80 % skog baserat på hela långpassets längd. Banan är lagd med flera slingor/"loopar" så du väljer själv hur långt du springer. Spring i grupp eller ensam, du väljer själv! Om du inte har någon att springa med kan du ju vänta vid kartutdelningen och hänga på nästa person som kommer!

Banlängder:

Hela banan: 15 km

Utan långa slingor: 10 km

Utan några slingor: 7 km

Karta: Nyckelviken. Skala 1:10 000, ekvidians 5 m. Det pågår byggarbete i slutet av banan vilket i hög grad påverkar hur väl kartan stämmer överens med verkligheten.

Trafik: På delar av banan förekommer biltrafik i hög hastighet, iakta försiktighet och passera endast vägar vid övergångsställen!

Vätska: Finns vid bokkontrollen längs med banan som passeras 4 gånger om man springer hela banan. Vätskekontrollen är markerad på kartan.

Kontroller: Markerade med hängande snitselband. Inget utsatt vid vägundergången (K 26)

Målgång: Du ska pricka av dig på listan vid informationen för att visa att du är tillbaka och i säkerhet efter målgång! Sista målgång för långpasset är 16:30!

Väder: Ser ganska okej ut men tänk på att om man är ute länge är det bra att klä sig ordentligt!

Frågor: Kontakta Tävlingsledare Oskar Forsberg, 073-240 22 64,
info@stockholmindoormap.se



Information - Long run

February 4th 2023



Meeting point and map pick-up: At the arena of stage 1, at the info counter.

Entry on day: If there are maps available. 70 SEK fee, payment using credit card.

Start: Free start times between 09:00 and 14:30

The course: The course this year is a typically Swedish long run, which takes place in the forest. Due to the surroundings of the arena, some road running is inevitable. Approx. 80 % of the course is in the forest and the rest on roads. The whole course is 15 km, with shortcuts making it from 6 km and upwards in length.

Map: Nyckelviken. Scale 1: 10 000, contours 5 m. At the end of the course there is construction work, the map is not up to date at this area.

Refreshments: Are available along the course at one control that is visited several times. The control with refreshments will be marked on the map with a cup.

Controls: Marked with hanging ribbons

Traffic: There will be cars driving in high speed in the area closest to the finish, please be careful and only pass the roads on pedestrian crossings.

Finish: Last finish is at 16:30 Please tick yourself off in the list in the information when getting back so we know that you are safely home!

Questions: Oskar Forsberg, 073-240 22 64, info@stockholmindoorcup.se

Welcome and enjoy the wonderful nature!