

## INBJUDAN

Välkommen till en naturnära höjdpunkt, Lång-KM för Centrum OK 2023. I år springer vi runt i den fina skogen i Flemingsberg.



## NÄR

Söndagen 11 juni. Första start är kl 11:00, målet stänger ca 14:30

## VAR

Nyboviksbadet: 59.19187386944918, 17.972792546891377

## KOMMUNIKATION

Buss 744 mot Gladö Kvarn, från Huddinge Centrum, 9:30, 10:00, 10:30.

## START

Till start 600 m

## ANMÄLAN

Anmälan sker på Eventor senast 4 juni kl 23:59 (efteranmälan fram till 9 juni kl 23:59)

## TERRÄNGBESKRIVNING

Måttligt kuperad detaljrik skogsmark med några branta höjdkanter. God framkomlighet förutom mindre områden med nedsatt löpbarhet.

## KLASSER

D21 6,5 km	H21 9,5 km
D40 4,9 km	H40 6,5 km
D50 4,9 km	H50 6,5 km
D60 3,8 km	H60 4,9 km
Damer Nybörjare 5,5 km	Herrar Nybörjare 5,5 km
Motion 4,9 km	Lätt 2,5 km

## KARTSKALA

H21 och D21 1:15000

Övriga 1:10000 eller 1:7500

## KONTROLLDEFINITIONER

Tryckta på kartan samt finns lösa vid starten.

## SI-PINNAR

Ett begränsat antal finns för de som inte anmäler egen SI-pinne.

## TOALETT/DUSCH

Vi rekommenderar ett dopp i det härliga Nyboviksbadet efter genomfört lopp

## MAXTID

2,5 timmar

## KLUBBMÄSTARE

Vid 3 eller fler deltagare i klassen. Vid färre antal än 3 anmälda, slås deltagarna ihop med närmast yngre klass.

## ARRANGÖRER

Olle Tyrland 0709-555 730

Daniel Lind 070-447 82 83

