

# Södertörn och Skogsluffarna

## PM till KM i medeldistans lördagen den 20 april

För Skarpnäck, Södertörn och Skogsluffarna lördagen den 20 april med start efter lunch.

**Buss/Dusch/Park/TC/Start och 2 Målplatser:** Bana 6-8 har sitt mål vid Järlastugan. Övriga banor har målet vid startplatsen som är vid grinden upp mot Nackmasterna. Det är snitslat med orange tygremсор från Järlagården upp till parkeringen/start. Parkeringen sker längs vägen från Volleybollplanen fram till startplatsen eller nere vid Järlastugan med promenad upp till starten på 1,2km. Buss 71 går hela vägen till start (varje halvtimme).

**Banor:** Södertörn samt Skarpnäck SOL klassindelning är nedan – Luffarna här under.

Bana 1: 4,8 km Svart	H20-H35	Luffarna H18-44 (H21)
Bana 2: 4,5 km Svart	D20-D35, H18 samt H40-H45	Luffarna D21-44, H45-59
Bana 3: 3,9 km Svart	D18 samt D40-45, H50-H55	Luffarna D45-59
Bana 4: 3,5 km Svart/Blå	D50-55, HD16 samt H60-H65	Luffarna HD16, H60-
Bana 5: 2,9 km Blå	D60- samt H70-	Luffarna D60-
Bana 6: 3,0 km Orange	HD14	Luffarna HD14
Bana 7: 2,4 km Gul	HD12	Luffarna HD12
Bana 8: 2,0 km Vit/Gul	HD10	Luffarna HD10

Bana 9: 1,9km Nybörjarbana U1 för främst Skogsluffarna med egen start samt/och mål vid Järlagården.

Som Öppna banor/Motionsklass kan man anmäla sig till bana 4-8 oavsett kön och ålder.

**Terräng:** Många stigar och delvis kuperad terräng med många hala stigar, rötter och berg om det blir nederbörd, dubbade skor bör användas då. **OBS! Antalet stigar är avsevärt större än vad som anges på kartan inom vissa områden, då främst som cykelstigar.**

**Anmälan:** Via Eventor senast onsdagen den 17 april kl 13.00. **OBS: Anmäl Er i god tid!!!!**

**Start:** 1,2km till start. Orange tygremсор/snitsel. Fri start mellan kl 13.00 och 15.15

**Mål:** Målet stänger kl 16.20. **OBS:: Avläsning sker i Järlastugan där även dusch finns.**

**Tidtagning:** Sportident, lånebrickor finns. Kontrollbeskrivningar finns lösa samt på kartan.

Karta: Utsnitt ur Nackareservatet-Erstavik på en **A4** karta, Ekv 5m, **Skala 1:7.500** för alla.

**Banläggare, Sekreteriat:** Mattias Skeppling resp Skogsluffarna, Tfn 0708-927956