

# Tävlings-PM

Sundbybergs IK hälsar dig hjärtligt välkommen till norra regionfinalen, en medeldistans, ingående i Ungdomsserien onsdagen den 25 augusti 2010.

## Samling och parkering

Tävlingscentrum är beläget vid **Överjärva gård i Solna**.

För kollektivtrafikresenärer: pendeltåg till station Ulriksdal. Gångväg från pendelstation är ca 1000 meter. Alternativt buss 509 till Ulriksdals station (Kolonnvägen) därifrån ca 1000 meters promenad.

För bilister: parkering sker på ängar intill Ulriksdals slottspark. Infart från Järvavägen. Skärm kommer att finnas vid Järva krog samt vid Polishögskolan i Sollentuna. Gångväg från parkering är 600-800 meter. Följ skyltning.

## Klasser och banlängder

D10	2.0km	H10	2.0km				
D12	2.0km	H12	2.0km				
D14	3.0km	H14	3.2km				
D16	3.4km	H16	3.6km				
U1	1.3km	U2	2.0km	U3	2.0km	U4	3.0km

**Efteranmälan** Efteranmälan mottages via Eventor t.o.m. måndagen den 23 augusti kl 23.59.

**Startlista** Publiceras senast tisdag 24 augusti på Sundbybergs IK:s hemsida [www.sik.org](http://www.sik.org)

**Start** Första start kl 18.30. Efteranmälda startar efter i respektive klass.  
Fri starttid i U-klasser. **Avstånd till start 700 meter orange-vit snitsel.**  
OBS! Ingen insamling av överdrag samt ingen toa vid start.

**Startrutin** Alla får kartan en minut före starttid.

**Karta** Karta reviderad 2010. Skala 1:10000, ekvidistans 4 meter.  
Digitalt utskrivet.

## Terräng

I huvudsak skogsterräng med bitvis stort inslag av stigar. Enstaka vägar, kraftledningarna samt kulturmark förekommer i området. Svag till måttlig kupering. Vissa höjdparter är detaljrika. Överlag god framkomlighet i hela området. Då området är ett mycket välbesökt skogsområde så kan nya stigar och annat uppstå på kort tid.

**Direktanmälan** saknas. Om kartor finns kan tillfälle till springande erbjudas efter ordinarie tävling.

**Kontrollangivelser**

Tryckt på kartan och finns lösa vid start.

**Förbjudna områden och passager**

Igelbäcken får endast passeras på markerade övergångar.

**Publikkontroll och varvning**

För alla klasser finns en passerkontroll vid bron över järnvägen i slutet av banan. Denna kan betraktas som en publikkontroll. Respektera tävlingsområdet och stör inte de tävlande.

**Tidtagning** Sportident används för samtliga klasser.

**Hyrpinnar** hämtas i infotältet. Ej återlämnad pinne debiteras med 330 kr.

**Klädsel** Heltäckande.

**Maxtid** 90 minuter.

**Service vid TC** En marka med kaffe, korv och fika. Ingen sportförsäljning eller barnpassning erbjuds.

**Sjukvård** Sjukvård finns i anslutning till markan på TC.

**Toaletter** Endast vid TC. OBS! Ej vid starten.

**Ombyte** Omklädnad sker utomhus. Duschmöjligheter saknas.

**Start- och resultatlista**

Återfinns på SIK:s hemsida: [www.sik.org](http://www.sik.org)

**Tävlingsledare** Jan Kihl, [jankihl@bredband.net](mailto:jankihl@bredband.net) , 010/7171802

**Banläggare** Bengt Svensson

**Välkomna önskar Sundbybergs Idrottsklubb**

