



PM



**Mila Sthlm By Night 10/2 2010**  
(4:e deltävlingen)  
**IFK Lidingö SOK**

- Samling** TC vid Lidingövallen, <http://kartor.eniro.se/m/M4Sx4>
- Kollektivtrafik** Bussar med nr: 203, 204, 211, 212 från Ropsten. Kliv av på hållplats Lidingövallen
- Parkering** Norra parkeringen vid Lidingövallen, med infart från Norra Kungsvägen (obs, ingen skyltning), följ därifrån snitsel till omklädningsrummen vid Lidingövallen. Åk om möjligt kommunalt då det är ont om parkeringsplatser
- Direktanmälan** Ingen möjlighet till direktanmälan kommer att finnas. Redan anmälda löpare från utländska klubbar som ska betala startavgift kontant på TC kontaktar sekretariatet på plats

- Banlängder**
- |          |        |
|----------|--------|
| Herrar   | 9,8 km |
| Dam      | 5,9 km |
| Pöbel    | 5,9 km |
| Pöbelina | 3,7 km |

- Start** Avstånd TC-start 1000 m, följ vit/blå/röd Intersport snitsel. Töm/check av SI-pinne sker vid start. Möjlighet finns att lämna överdrag vid start

Strax före start får löparna gå fram till kartorna. Varje karta är numrerad med samma startnummer som står i startlistan. Var noga med att ställa dig vid den karta som har ditt startnummer

Gemensam start klassvis

- |          |       |
|----------|-------|
| Herrar   | 19:00 |
| Damer    | 19:10 |
| Pöbel    | 19:10 |
| Pöbelina | 19:10 |



- Kartbyte** Kartbyte kommer ske i herrklassen. Båda kartorna erhålles vid start, var noga med att börja med rätt del. Vid kartbytet följer löparen gul reflexmärkt snitsel till ny startpunkt som markeras med en reflexstav

<b>Mål</b>	Vid målgång var uppmärksam på eventuella fotgängare och cyklister. Målet är beläget ett hundratal meter från TC. Efter målgång följ snitsel för utläsning vid LidingövalLEN
<b>Stämpelsystem</b>	SportIdent. Kontrollera att ditt SI-nummer stämmer med startlistan. Ej anmält briccknummer medför automatiskt hyrbricka mot en avgift på 20 kr. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 300 kr till respektive klubb
<b>Karta</b>	Sticklinge-Grönsta. Skala 1:10 000, ekv. 4m. Reviderad 2009 av Kartprojekt AB Mörrum
<b>Kartjustering</b>	Gallring har nyligen skett i ett område på kartan, se kartklipp nedan. I området finns ett antal nya drivningsvägar som ej är redovisade på kartan. Detta påverkar banorna i minimal omfattning.
	
<b>Terrängbeskrivning</b>	Måttlig kupering. Relativt detaljrika och lättlöpta höjdparter. Nuvarande snöläge drar dock ner på det lättlöpta. Barrskog är dominerande men även lövskog förekommer. Grönområden och sankmarker i ringa omfattning. Inslag av kulturmark förekommer. Flertal vägar/stigar av olika storlek finns i området. Mot slutet av passerar samtliga banor genom ett bostadsområde. Vissa av banorna passerar vid upprepade tillfällen en fordonstrafikerad väg, var uppmärksam vid denna passage!
<b>Förbjudna områden</b>	Respektera tomtmarkerna. Skidspår kan komma att passeras, visa hänsyn och undvik att springa i dem
<b>Kontroller</b>	Markeras med reflexstav och SI-enhet
<b>Spridningsmetod</b>	Spridningsmetoder kommer att användas. Var noga med att ta kontrollerna i rätt ordning
<b>Maxtid</b>	2 h. Löparesom bryter måste omedelbart stämpla ut
<b>Omklädnad</b>	Inomhus på LidingövalLEN. Duschmöjlighet finns

<b>Sjukvård</b>	Ingen sjukvård på plats
<b>Resultat</b>	Resultat läggs ut så fort som möjligt på vår hemsida, <a href="http://www.ifklidingo.se">http://www.ifklidingo.se</a> , under arrangemang
<b>Servering</b>	IFK Lidingö FKs café vid Lidingövallen kommer att vara öppet under kvällen
<b>Banläggare</b>	Fredrik Johansson och Filip Dahlgren
<b>Tävlingsledare</b>	Fredrik Johansson ( <a href="mailto:fredjohansson@live.se">fredjohansson@live.se</a> ) 070-3482620 Filip Dahlgren ( <a href="mailto:filpdahl@hotmail.com">filpdahl@hotmail.com</a> ) 070-4442534

Varmt välkomna hälsar IFK Lidingö SOK!