

Järfälla OK

Inbjuder till 1:a Nordcupsetappen 2009
Lördagen den 24 oktober

Klasser

D10, D12, D14 och D16

H10, H12, H14 och H16

U1, U2, U3 och U4 (i U-klasserna får man ha medföljande "skugga").

Anmälan

Sista anmälningsdag är **tisdag 20 oktober**.

Anmälan sker samlat från respektive klubb, med deltagarnas uppgifter i ett Excelark, som skickas med e-post både till

lundback.mats@telia.com (etapparrangören JOK)

karl.anders.berg@telia.com (BVSOK för totalsammanställning)

Direktanmälan erbjuds till föräldrar och ledare på de äldres banor i mån av karttillgång. Start 10-20 min efter sista ordinarie start. Ingen tidtagning. Anmälan vid TC före 10:00.

Parkering och TC

TC vid Ångsjö friluftsgård, Järfälla. Vägvisning från gamla Enköpingsvägen mellan Stäket och Kungsängen.

Start och mål

Första start är klockan **10:00**.

U-klasser fri starttid 10.00-11.00, övriga klasser lottade.

Startlista och PM publiceras på JOK:s hemsida www.jarfallaok.se senast torsdag 22 okt.

Stämplingssystem

Stämplingssystem: SportIdent **OBS varje klubb står för SI-pinnar till sina respektive löpare.**

Inga lösa kontrollbeskrivningar

Övrigt

Friluftsgårdens **servering** är öppen.

Dusch och ombyte både för damer och herrar i friluftsgården på egen bekostnad.

Mats Lundbäck lundback.mats@telia.com (Tävlingsledare)

Per Lindh och Lina Berglund (Banläggare)

Välkomna