Sundbybergs IK inbjuder till Luffarligan 2023-04-05

Samling	Ursviks Motionsgård, Sundbyberg.
Vägvisning	Karta
Parkering	Vid fotbollsplanen, kom ihåg parkeringsskiva.
Kommunalt	Tunnelbana till Hallonbergen, sen 10 minuters promenad, eller buss 504 mot Rissne till Ursviks motions-gård.
Start	10-12 300 meter till start, och 300 meter från mål.
Banor	A 5,1 km B 3,8 km C 3,2 km D 2,2 km E 1,5 km
Sportident	Hela banan. Töm och check vid start.
Karta	1:7 500 alla banor. Ritad 2014 av Norrkartor, reviderad 2019-2023. Ta gärna med eget plastfodral.
Terräng	Närområde, delvis mycket stigrikt.
Startavgift	50 kr swish till 123 345 45 84
Service	Dusch och toaletter i motionsgården. Herrar 1 tr. upp, damer i begränsat utrymme efter styrketräningslokal på bottenvåningen, då gården byggs om för att bli skola. Utrymme för eget fika kommer att finnas inomhus.
Banläggare	Kurt Maxé
Tävlingsledare	Hans-Erik Persson 073 500 60 21

Välkomna till Ursviks Motionsgård