

Jukolakavlen 2017

Start: ca kl. 23.00 Mål: Cirka kl. 06.47

Sträcka	Gaffling	Typ	Längd (km)	Stigning	Tid (min)	Växl.tid	Tullinge SK I	Tullinge SK II
1	Ja	Skymning/natt	12,7-13,0	380 m	75	00.15	Magnus Glännefors	Cxhristoffer Eskilsson
2	Ja	Natt	14,2-14,4	440 m	88	01.43	Simon Imark	Markus Adolfsson
3	Ja	Natt/Gryning	12,3-12,6	360 m	70	02.53	Victor Imark	Henrik Persson
4	Ja	Gryning/Dag	7,6-7,7	250 m	45	03.38	Olle Andersson	Johan Kärström
5	Ja	Dag	7,9-8,0	250 m	45	04.23	Niklas Sundqvist	Emil Andersson
6	Ja	Dag	10,9-11,0	340 m	64	05.27	Albin Andersson	Oskar Forsberg
7	Ja	Dag	13,8-13,9	490 m	80	06.47	Joel Morgenthaler	Jörgen Axelsson
			79,8	2510 m	7 h 47 min			

Det ingår cirka 1200-1400 meter snitsling i banlängderna

Reserver: Tobias Forsén, Lukas Arkäng

- Ha med egen mat för bussresa och ankomst till tävling. Se till att du har med tillräckligt för att kunna springa bra.
- Egen vätska – kan delvis tas med som ”frysclampar”
- Dubbelchecka att pannlyse fungerar innan tävling – se till att lyset är fulladdat. Sträcka 1-4
- Ha med stol att sitta på, samt bra liggunderlag
- Varma kläder, förberedd för regn också
- Bra överdragskläder före start
- Läs PM ordentligt (räcker inte med att bara lyssna på andra)
- Kolla igenom start, växling och målgång. Bra om du kan se var sista troligen sitter
- Vila innan start, men ta gärna ett kort joggpas om det är mer än tio timmar mellan bussankomst och ditt eget tävlingslopp.