



Tävlings PM Södertörnsdubbeln, 28-29 september. Ver. 1.1

Medeldistans lördagen 28 september med UP

Långdistans söndagen 29 september

Samling/Tävlingsarena

Efter väg 259 mellan Huddinge och Haninge, ca. 2.5km öster om Huddinge Centrum. Arena/TC vid Balingsnässkolan. Kartlänk till tävlingsarena: <http://kartor.eniro.se/m/nUenx>

Kollektivtrafik

Då det är begränsade parkeringsmöjligheter uppmanas till att använda kollektivtrafiken.

Buss 744 (Lördag och Söndag)

Högdalen	8.23	9.23	9.53	10.53
Huddinge Centrum	8.38	9.38	10.08	11.08
Balingsnäs	8.46	9.46	10.16	11.16

Buss 709 (Lördag och Söndag)

Huddinge Station	9.10	10.40
Balingsnäs	9.14	10.44

Buss 865 (Lördag och Söndag)

Handenterminalen	8.12	9.12	10.12	11.12
Balingsnäs (ca. tider)	8.29	9.29	10.29	11.29

Skärholmen	8.30	9.30	10.28	11.28
Huddinge sjukhus	8.51	9.51	10.50	11.50
Balingsnäs (ca. tider)	9.00	10.00	11.00	12.00

Se även andra alternativ och tider på www.sl.se

Parkering

Begränsade parkeringsmöjligheter. Samåk gärna.

Två parkeringsområden, avstånd till Arenan 100-1000m.

P-avgift 20kr/bil.

Klasser och banlängder

Klass	Medel (km)	Lång (km)	Klass	Medel (km)	Lång (km)
D10	2,4	2,3	H10	2,4	2,3
D12	2,4	2,7	H12	2,6	2,9
D12Kort	2,4	2,3	H12Kort	2,4	2,3
D14	2,9	4,2	H14	3,0	4,0
D14Kort	2,5	3,0	H14Kort	2,5	3,0
D16	3,4	4,8	H16	3,4	5,0
D16Kort	3,0	3,5	H16Kort	3,0	4,3
D18	3,5	4,9	H18	3,7	6,3
D20	3,5	5,1	H20	3,7	7,2
D21	3,7	6,6	H21	4,4	9,1
D21Kort	-	4,9	H21Kort	-	7,2
D35	3,7	5,6	H35	4,4	7,4
D40	3,3	4,9	H40	4,0	6,9
D45	3,1	4,2	H45	3,9	6,3
D50	3,1	3,4	H50	3,5	5,6
D55	3,1	3,4	H55	3,5	5,1
D60	2,3	3,1	H60	3,3	4,9
D65	2,3	3,1	H65	3,1	4,2
D70	2,1	2,8	H70	2,6	3,4
D75	2,0	2,8	H75	2,6	3,1
D80	2,0	2,3	H80	2,1	2,8
D85	2,0	2,3	H85	2,1	2,8
D90	2,0	2,3	H90	2,1	2,3
U1	2,4	2,3			
U2	2,4	2,3			
Inskolning	1,8	2,3			
ÖM1	2,5	2,3			
ÖM2	-	4,1			
ÖM3	2,4	2,9			
ÖM4	-	4,9			
ÖM5	3,2	3,5			
ÖM6	-	5,7			
ÖM7	2,6	2,8			
ÖM8	4,4	4,8			
ÖM9	-	6,9			

Start

Lördag Medeldistans

Första start kl.11.00

Avstånd till start 1 700 m

Toa finns vid start

Söndag Långdistans

Första start kl.10.00

Avstånd till start 1 000 m

Toa finns vid start

Maxtid

Lördag Medeldistans

2 timmar

Söndag Långdistans

2,5 timmar

Klädsel

Enligt SOFTs regler om heltäckande klädsel.

Stämplingssystem

Sportident. Sportidentbrickor finns att hyra vid direktanmälan. På väg till start görs tömning av Sportidentbricka. Vid stämpling: Kontrollera ljud- och ljussignal som bekräftar att stämpling skett.

Direktanmälan

Anmälan till Öppna motionsklasser, Inskolning och Utvecklingsklasser, kan göras på Arenan.

Lördag

Anmälan mellan kl.10.30 och 13.00

Start mellan kl.11.00 och 13.30.

Söndag

Anmälan mellan kl.09.30 och 12.30

Start mellan kl.10.00 och 13.00.

Sportidentbricka finns att hyra till en avgift av 25kr.

Tävlingsregler

SOFTs

Nummerlappar

Självservering vid starten. Nummer enligt startlistan.

Lördag: HD14 och HD16

Terrängbeskrivning

Måttligt och delvis starkt kuperad Södertörnsteräng. Skogsmark med inslag av kulturmark.

Ungdomsbanor och kortare banor går i ett område med sammanhållande stignät.

Otydliga stigar är markerade med vit snitsel i terrängen och berör i huvudsak ungdomsbanorna.

Mestadels öppen och lättlöpt skog med inslag av tätare partier. Lättlöpta berghällar för framför allt de längre banorna förekommer.

På långdistansen kommer de längre banorna att beröras av ett mycket detaljrikt och finskuret höjdparti.

Karta

Mörtsjön, reviderad 2013. Ekvidistans 4 m.
Skala 1:7 500 för HD65 och äldre. Övrig skala 1:10 000

Kontrolldefinition

Kontrolldefinitioner finns lösa vid starten och är även tryckt på kartan.

Vätska

På söndagen, långdistansen finns det vätskekontroller för de längre banorna i skogen. Dessa är markerade på kartan.

Servering

Utöver sedvanlig servering med fokus på hembakat erbjuds även soppa.

Minikat

Lördag kl.10.00–13.00.

Söndag kl.9.30–12.30.

Avgift 20kr.

Barnpassning

Lördag kl.10.30–14.30

Söndag kl.9.30–14.00

Dusch

Omklädning och dusch inomhus i Balingsnässkolans idrottshall. **OBS inga skor inomhus.**

Sportförsäljning

OL- specialisten finns på plats.

Viltrapport

Observationer om vilt skall rapporteras till tävlingsadministrationen.

Priser

Ungdomsklasser enligt StOFs rekommendationer. Prisutdelning i ungdomsklasser när respektive klass är klara.

5st priser per tävlingsdag lottas ut bland alla deltagare i övriga klasser.

Sjukvård

Det finns sjukvårdspersonal på arenan

VÄLKOMMEN