



PM DM långdistans 11 september 2010



Tävlingen ingår i StOF:s ungdomspriser (UP) samt Skogskarlarnas Juniorpriser (JP).

Version 3 2010-09-10

Samling Åvinge Gård. Vägvisning från väg 225 vid Rosenhill tre km sydost om Vårsta, därefter två km grusväg. Sänkt hastighet till 30 km/tim gäller vid färd förbi bostadshuset vid Åvinge Gård

Kollektivtrafik Kollektivtrafik buss 729 eller 783 till Rosenhill, därefter ca 2 km att gå. Se www.sl.se för tidtabeller.

Parkering I anslutning till Arenan, max avstånd 400 m. Avgift 20 kr.

Vindskydd Vindskydd/Klubbtält får endast sättas upp på anvisad plats på norra delen av Arenan.

Banlängder	Mästerskapsklasser						Öppna		Övriga	
	Klass	km	Klass	km	Klass	km	Klass	km	Klass	km
	H10	2.7	H21	13.5	D21	7.5	Insk	2.0 grön	U1	2.4
	H12	3.3	H35	7.9	D35	5.3	Ö1	2.7 vit	U2	2.7
	H14	4.1	H40	7.1	D40	4.0	Ö2	3.0 gul	U3	3.0
	H16	5.3	H45	5.9	D45	4.0	Ö3	5.0 gul	U4	3.2
	H18	7.6	H50	5.7	D50	3.6	Ö4	3.2 orange	H17-20	5.3
	H20	10.3	H55	5.3	D55	3.6	Ö5	3.6 röd	D17-20	4.0
	D10	2.7	H60	4.7	D60	3.5	Ö6	5.5 violett	H21M	6.9
	D12	3.3	H65	4.0	D65	3.0	Ö7	3.0 blå	D21M	5.0
	D14	3.6	H70	4.0	D70	3.0	Ö8	5.3 svart	H35M	6.9
	D16	4.0	H75	3.5	D75	2.6	Ö9	7.1 svart	D35M	3.6
	D18	5.0	H80	3.0	D80	2.6			H45M	5.3
	D20	5.7	H85	2.6	D85	2.6	H21Ö	10.9	D45M	3.6
							D21Ö	7.1	H55M	4.1
									D55M	3.2

I Inskolning finns glada och ledsna gubbar längs banan.

Strukna klasser HD17-20, D85, HD90, D21M, H35M och H55M stryks p g a inga anmälda.

Direktanmälan Anmälan på Arenan 09.30 - 11.30. Start 10:00 - 12.00
Klasser Ö1-Ö9 och Inskolning
Avgift ungdom t.o.m. 16 år 50 kr och övriga 90 kr. Hyra av SI-bricka 25 kr.

Start Första ordinarie start kl 10:00. Efteranmälda i klasser med lottad start startar före första ordinarie start.
Inskolning, U-klasser, Ö1-Ö9 och Motionsklasser har fri start 10:00-12:00.

Start 1: Avstånd Arena – Start 1 ca 3 km. Följ orange-vit snitsel. Klasser: H21, H21Ö och H20.

Toalett finns på väg till start 1, ca 500 m före start.

Start 2: Avstånd Arena – Start 2 ca 1000 m. Följ orange-blå snitsel. Alla övriga klasser.

Inga toaletter vid start 2.

OBS. Inga hundar får följa med till start p g a att vägen till start går i närheten av kohagar. Var vänliga och respektera detta av hänsyn till markägarna.

- Stämpling** SportIdent används som stämplingssystem. Glöm inte att tömma brickan på väg till start.
- Observera att kontrollerna i vissa områden sitter mycket tätt vilket kräver extra noggrann kontroll av kodsiffran.
- Om SI-enhet på kontroll inte fungerar ska stiftklämma och reservruta på kartan användas. För några klasser saknas reservrutor – stämpla i kartans vita områden.
- Löpare som utgått/brutit måste passera mål och avläsningsfällan för registrering.
- Hyrbrickor** Hyrbrickor utlämnas vid information/deltagarservice. Borttappad bricka debiteras med 300 kr.
- Nummerlappar** Nummerlappar bärs av HD18, HD20 samt HD21. Självservering vid starterna.
- Överdragskläder** Kan lämnas vid start 1 och 2 för transport tillbaka till Arenan.
- Karta** Åvinge, nyritad 2009-2010. Ekvidistans 4 m. Skala 1:15.000 offsettryckt för klasserna DH16, DH18, DH20, HD17-20, DH21 och DH21Ö. 1:10.000 för övriga klasser, färgutskrift från BL Idrottsservice.
- Definitioner** Inga kontrolldefinitioner på kartan, endast lösa vid start.
- Skuggningskartor** Svartvita skuggningskartor finns för Inskolning samt U1-U4.
- Vägpassage** Löpare från start 1 (H21, H21Ö samt H20) passerar en trafikerad väg. Stämpling ska göras vid kontroller både före och efter vägen och tiden mellan dessa kommer att dras bort från totaltiden. Passera vägen när trafiken medger, OBS! funktionärs anvisning måste följas.
- Vätska** Vätskekontroller finns för de längre banorna (vatten och sportdryck) samt för alla efter målgång (endast vatten).
- Terrängbeskrivning** Skogsmark med inslag av kulturmark och ett mindre antal stigar och vägar. Varierande kupering med såväl flackare partier som mer småskurna och rejäla sluttningar med upp till 85m höjdskillnad. I huvudsak god framkomlighet med mycket storstammig granskog och en del hållmark. I vissa partier begränsas löpbarheten av ungskog och hyggen.
- Kompletterande info** På kartan redovisad odlad mark (gul botten med svarta prickar) får beträdas såvida den inte är markerad som förbjudet område.
- Otydliga stigar är snitslade med hängande vit snitsel.
- Delar av förbjudna områden är markerade med heldragen blågul snitsel och markerade på kartan med heldragen linje.
- Sträcka som löpare ska följa är markerad med hängande röd-vit snitsel. På kartan är sträckan markerad med streckad linje.
- Det förekommer bisamhällen inom tävlingsområdet. Dessa är markerade med heldragen blågul snitsel men inte markerade på kartan.
- Maxtid** 2.5 timme.
- Toaletter** Finns på Arenan samt på väg till start 1.
- Dusch** Vardusch utomhus ca 300 m från Arenan.
- Sjukvård** Sjukvårdspersonal finns tillgänglig på Arenan i anslutning till målet.

Viltobservationer Löpare som observerar vilt skall rapportera detta till Viltrapporten.

Barnpassning Mellan 09:00 och 14:00. Vi vill att barnen är minst två år. Kostnad 20 kr per barn.

Miniknat Start 09:00-12:00. Kostnad 20 kr. Stämplingsmetod: SportIdent. Medtag gärna egen SI-bricka. (SI-bricka som används i DM-tävlingen går också bra att använda på miniknattet)

Försäljning Vålförsedd servering inklusive grillade hamburgare samt sportförsäljning genom Orienteringsspecialisten.

Priser DM-plaketter till de tre första i klasserna HD 10-16 samt till segrarna i klasserna HD18-. Ytterligare priser i ungdomsklasserna och i HD18-21 enligt resultattavlan. Prisutdelning för Inskolning och U-klasserna (alla får pris) sker direkt efter målgång i målfällan.

Tävlingsregler SOFT:s tävlingsregler gäller i samtliga klasser.

Information Via e-post DM2010@tmok.nu, hemsida tmok.nu eller på tel 08 530 362 16, kvällstid (tävlingsledare).

Efteranmälan Via Eventor senast onsdagen den 8 september kl 23:59. Avgifter Ungdom t.o.m. 16 år 75 kr och övriga 135 kr. I mästerskapsklasserna tillkommer en extra avgift på 7 kr för DM-plaketterna. Hyra av SI-bricka 25 kr. Avgifterna faktureras i efterhand.

Huvudfunktionärer Tävlingsledare: Conny Axelsson, IFK Tumba SOK
Biträdande tävlingsledare: Staffan Törnös, Mälarhöjdens IK
Tävlingskontrollant: Krister Gumaelius, Waxholms OK
Banläggare: Thomas Eriksson och Daniel Lind, IFK Tumba SOK
Bankontrollant: Håkan Sjunnestrand, Solna OK
Pressansvarig: Bo Skoog, Mälarhöjdens IK

Tävlingsjury Utses av StOF

**Hjärtligt välkomna
önskar IFK Tumba SOK och Mälarhöjdens IK!**

