



PM för  
OK Österåkers

**MEDELDISTANS**

**Lördagen den 25 september 2010**

- Efteranmälan:** Senast den onsdagen den 22/9 kl 23:59 via Eventor eller mail till [info@okosteraker.se](mailto:info@okosteraker.se) mot 50% högre avgift.
- Samling:** Vägvisning från väg 276, ca 7km NO Åkersberga C, infart Skeppsdal.
- Kollektivtrafik:**  
Roslagsbanan eller buss till Åkersberga C, därefter:  
SL-buss 626 från Åkersberga C kl. 09:00, hållplats Skeppsdals vägskäl.  
Restid 8 minuter. därefter promenad ca 3 km till TC.  
SL-buss 626 från Åkersberga C kl. 09:18, hållplats Skeppsdals vägskäl.  
Restid 8 minuter. därefter promenad ca 3 km till TC.  
SL-buss 626 från Åkersberga C kl. 10:00, hållplats Skeppsdals vägskäl.  
Restid 8 minuter. därefter promenad ca 3 km till TC.  
SL-buss 626 från Åkersberga C kl. 10:48, hållplats Skeppsdals vägskäl.  
Restid 8 minuter. därefter promenad ca 3 km till TC.  
SL-buss 626 från Åkersberga C kl. 11:20, hållplats Skeppsdals vägskäl.  
Restid 8 minuter. därefter promenad ca 3 km till TC.  
  
Buss från Norrtälje:  
SL-buss 621 kl. 08:57, hållplats Skeppsdals vägskäl.  
Restid 42 minuter. därefter promenad ca 3 km till TC.  
SL-buss 621 kl. 09:05, hållplats Skeppsdals vägskäl.  
Restid 62 minuter. därefter promenad ca 3 km till TC.  
SL-buss 621 kl. 10:27, hållplats Skeppsdals vägskäl.  
Restid 42 minuter. därefter promenad ca 3 km till TC.
- Parkering:** Avstånd P–TC, max 500m. P-avgift bil 20 kronor, buss gratis. Följ parkeringsvakternas anvisningar.
- Stämplingssystem:** Sportident. Version 9.0 kan ej användas. Borttappad bricka debiteras klubben. Tömning och check av bricka sker vid ingång till start
- Start:** Startande löpare tömmer och nollar sina SportIdentpinnar vid inpassage till start. D21 och H21 startar enligt startlista. Övriga fri starttid mellan 09:30-11:30.  
  
Avstånd till start för medeldistansens och direktanmälanens klasser **Ö5, Ö7 och Ö8**. 1 km. Följ Orange-vit snitsel.  
  
Avstånd till start direktanmälan för klasser **Ö1, Ö2, Ö4, Ö10** och Inskolning. 200m. Följ Orange-blå snitsel.
- Mål:** Stämpling på mållinjen. Läs därefter av SportIdentpinnen vid avläsningsstationen för målgång.
- Löpare som ej fullföljt:** Alla löpare som utgått eller på annat sätt inte passerat målet och avläsningen måste gå till målet och läsa av sin SportIdentpinne, annars räknas löparen som kvar i skogen.
- Karta & terräng:** Nyreviderad 2010. Skala 1:10 000, ekvidistans 4 meter. Tävlingsområdet är väl anpassat för såväl Nybörjare som Elitlöpare. Vi erbjuder ledstångsorientering efter stigar, ängar, diken och kraftledning för de lätta banorna. Till de svårare banorna kommer ni att finna öppen skog med detaljrika höjdparter med inslag av hållmarker, öppna mossar

och småskurna terrängavsnitt. Banorna kommer även att gå längs stora detaljfattiga sluttningar. Kuperingen är måttlig till stark och framkomligheten är varierande men väl redovisad på kartan. Staket får passeras.

- Snitsling:** Otydliga stigar är utmärkta med vit snitsel.
- Glada & ledsna gubbar:** Glada & ledsna gubbar gäller för Inskolningskavlen och Inskolning (med eller utan tidtagning)
- Radio & förvarning:** Förvarning endast för budkavleklasser.
- Dusch & omklädning:** Dusch och omklädning utomhus invid TC..
- Toaletter:** Toalettvagn i anslutning till TC. Ingen toalett vid startplatsen.
- Vindskydd:** På anvisad plats.
- Försäljning:** Sportförsäljning: OL-Specialisten  
Välsorterat marketenteri
- Öppna klasser:** Öppna banor, anmälan vid TC 09.00 - 11.00
- Anmälningsavgift: 50 kr för –H/D16  
85 kr för H/D17–
- Kontant betalning eller fakturering.  
OBS! SportIdent används, SportIdentpinne finns att hyra för de som saknar egen pinne. SportIdent-pinnar version 9.0 kan **ej** användas.

#### Banlängder Öppna klasser samt Inskolning:

Inskolning	2,5km (utan tidtagning)
Ö1	2,5km
Ö2	3,5km
Ö4	3,0km
Ö5	4,0km
Ö7	3,0km
Ö8	5,0km
Ö10	Inskolning 2,0 km (med tidtagning)

#### Banlängder Medeldistans:

H21 (svart) 4,5 km	Lottad start	D21 (svart) 3,5 km	Lottad start
H35 (svart) 4,0 km	Fri starttid	D35 (svart) 3,0 km	Fri starttid
H40 (svart) 3,5 km	Fri starttid	D40 (svart) 3,0 km	Fri starttid
H45 (svart) 3,5 km	Fri starttid	D45 (svart) 2,5 km	Fri starttid
H50 (svart) 3,0 km	Fri starttid	D50 (blå) 2,5 km	Fri starttid
H55 (svart) 3,0 km	Fri starttid	D55 (blå) 2,0 km	Fri starttid
H60 (blå) 2,5 km	Fri starttid	D60 (blå) 2,0 km	Fri starttid
H65 (blå) 2,5 km	Fri starttid	D65 (blå) 2,0 km	Fri starttid
H70 (blå) 2,5 km	Fri starttid	D70 (blå) 2,0 km	Fri starttid
H75 (blå) 2,0 km	Fri starttid	D75 (blå) 2,0 km	Fri starttid
H80 (blå) 2,0 km	Fri starttid		
H85 (blå) 2,0 km	Fri starttid		

<b>Kartutlämning:</b>	Behålles vid målgång.
<b>Resultatlistor:</b>	Debiteras 50 SEK. Skickas endast ut till klubbar som skriftligen beställer detta.
<b>Sjukvård:</b>	Finns vid TC
<b>Viltrapport:</b>	Viltrapport görs till sekretariatet.
<b>Minikat:</b>	Se separat Inbjudan.
<b>Logi:</b>	Föranmälan till <a href="mailto:info@okosteraker.se">info@okosteraker.se</a> Inkvartering fredag 19.00 fram till lördag 10.00. Ingen förvaring av bagage under lördagen. Inkvartering lördag 19.00 fram till söndag 10.00. Ingen förvaring av bagage under söndagen.
<b>Tävlingsledning:</b>	Frej Fernström 0701-13 53 73
<b>Banläggning:</b>	Anders & Mårten Holmström
<b>Tävlingskontrollant:</b>	Rune Bergström, OK Österåker
<b>Bankontrollant:</b>	Erik Andersson, OK Österåker
<b>Pressvärd:</b>	Rune Bergström, 08-540 658 57, 08-598 563 68
<b>Regler:</b>	SOFTs tävlingsregler gäller. OBS! Klädselkontroll kan förekomma, se till att din tävlingsdräkt är hel. Håll reda på Sportidentpinnarna, förväxling medför diskvalificering.

**Välkomna!**

