

PM - 25mannakorten 2011

Individuell medeldistanstävling

Söndagen den 9 oktober

Upplysningar	Hemsida: www.25manna.nu Epost: 25mannakorten@25manna.nu . Information/deltagarservice i anslutning till målet
Tävlingsarena	Almnäs, Södertälje kommun c:a 45 km söder om Stockholms centrum. Vägvisning från E20, avfart 140 vid trafikplats Nykvarn, därifrån c:a 5 km till arenan. GPS: N59 10.04', E17 32.08'.
Bilparkering	På anvisad plats, max 1200 m från arenan. Avgift 20 kr.
Bussparkering	Bussar delas upp i följande två kategorier: • Bussar som stannar och parkerar på tävlingsplatsen under dagen. Dessa bussar ska ha en tydlig skylt i vindrutan med texten Stannar. Parkeringsplatsen för dessa bussar ligger c:a 400 m från arenan. Avgift 100 kr (faktureras). • Bussar som släpper av passagerarna och lämnar tävlingsplatsen under dagen. Avsläppningsplatsen ligger c:a 400 m från arenan.
Kollektivtrafik	Pendeltåg från Stockholms central mot Södertälje, kliv av vid Östertälje Station. Buss 780 mot Nykvarn (Sandtorp). Kliv av vid Almäs vägska, därifrån c:a 3 km till arenan.
Startlista	Presenteras på Eventor och www.25manna.nu . Uppdaterad startlista med insatta reserver kommer att presenteras den 8 oktober på Eventor, www.25manna.nu samt på arenan.
Återbud	Återbud i elitklasser lämnas senast fredagen den 7 oktober kl 20:00 till 25mannakorten@25manna.nu eller till Helen Törnros på 076-774 16 32.
Anmälan	Ordinarie: Senast <u>tisdagen den 27 september</u> , kl 23.59 via Eventor,
Efteranmälan	Efteranmälan: Senast <u>tisdagen den 4 oktober</u> , kl 23.59 via Eventor.
Direktanmälan	Öppna motionsklasser, inskolningsklass och utvecklingsklasser. Anmälan på arenan 08:45 – 11:30. Fri start 09:00 – 12:00.
Efteranmälan på tävlingsdagen	Det finns möjlighet att på tävlingsdagen anmäla sig på vakansplats i ordinarie klasser till förhöjd startavgift. Dock ej i elitklasser.
Anmälnings- Avgifter	Ungdom t o m 16 år 60 kr, vuxna 100 kr, elit 140 kr. Efteranmälan 50% förhöjd. Efteranmälan i ordinarie klass på tävlingsdagen, ungdom 90 kr, vuxna 200 kr.

Hyrbrickor

Hyrbrickor utlämnas vid informationen/deltagarservice i anslutning till målet. Avgift 30 kr. Borttappad bricka debiteras med 400 kr.

Start

Första ordinarie start 09.30. Individuell start. Önskemål om tidig start kan skickas till 25mannakorten@25manna.nu. Detta gäller inte HD18 - HD21. U-klasser, inskolningsklass och öppna motionsklasser har fri starttid 09.00 – 12.00.

Tre olika starter. Vägen till start går delvis längs trafikerad väg. **Iaktta försiktighet.** Gemensam väg till Start 2 & 3.

Toaletter finns vid Start 1 och på väg till Start 2 & 3, efter ca 1600 m.

Start 1:

Orangevit snitsel 2040 m, österut från arenan.
H18-H45, H80-H95, D18-D40, D60-D95, ÖM8

Start 2:

Orangeblå snitsel 2160 m, västerut från arenan.
HD14, HD16, HD16 Kort, H50-H75, D45-D55, ÖM5, ÖM7

Start 3:

Orangegrön snitsel 2030 m, västerut från arenan.
HD10, HD12, HD12 Kort, HD14 Kort, Inskolning, U1, U2, ÖM1, ÖM3

Banlängder

Inskolnings och utvecklingsklasser		Elitklasser		Vuxenklasser			
Klass	Längd	Klass	Längd	Klass	Längd	Klass	Längd
Insk	2,0	D18E	3,7	D18	3,6	H18	3,5
U1	2,0	D20E	3,9	D20	3,6	H20	3,5
U2	2,4	D21E	4,6	D21	3,6	H21	4,5
Ungdomsklasser		H18E	4,0	D35	3,5	H35	4,5
Klass	Längd	H20E	4,5	D40	3,5	H40	4,2
D10	2,1	H21E	5,2	D45	3,1	H45	4,3
D12 Kort	2,0			D50	3,2	H50	3,7
D12	2,6			D55	3,1	H55	3,7
D14 Kort	2,6	Öppna motionsklasser		D60	2,7	H60	3,6
D14	3,1			D65	2,7	H65	3,2
D16 Kort	3,0	Klass	Längd	D70	2,7	H70	3,1
D16	3,6	ÖM1	2,4	D75	2,2	H75	3,1
H10	2,0	ÖM3	3,1			H80	2,7
H12 Kort	2,1	ÖM5	3,5				
H12	2,6	ÖM7	3,2				
H14 Kort	2,6	ÖM8	4,4				
H14	3,0	Banlängder i kilometer Svårighetsgrad enligt SOFT:s rekommendationer					
H16 Kort	3,1						
H16	3,6						

Elitklasserna begränsas till 60 st startande per klass. Ev. överantal och ej kvalificerade löpare flyttas till närmaste underliggande klass.

Strukna klasser	Strukna klasser på grund av för få anmälda: D80, D85, D90, D95, H85, H90, H95
Överdrag	Transporteras från samtliga starter till Arenan.
Nummerlappar i elitklasserna	Självserving vid start. H21E: 1-99 H20E: 201-299 H18E: 401-499 D21E: 101-199 D20E: 301-399 D18E: 501-599
Karta och terräng	Skala 1:10 000, reviderad 2011, offset tryck. Ekvidistans 5 m. Svag till måttlig kupering med mestadels mycket god framkomlighet. En del både nya och äldre hyggen förekommer. Mindre områden med tät skog förekommer och är markerade på kartan. Banorna går i skogsmark med ett ganska stort stig- och vägnät med inslag av kulturmark.
Skuggkartor	Svartvita skuggkartor i inskolnings och utvecklingsklasser finns vid start.
Glada & ledsna gubbar	Det finns glada och ledsna gubbar i skogen för inskolningsklass.
Förbjudna Områden	I de fall heldragen snitsel är använd i terrängen för att förtydliga gräns för förbjudna områden redovisas detta på kartan med heldragen violett linje.
Järnväg	Järnvägsspåren får ej beträdas. Passage får endast ske via över/undergångar.
Kontroll-Beskrivning	Kontrollbeskrivningen finns inte tryckt på kartan. Lösa beskrivningar finns vid start.
Lokalt karttecken	x = Rastplats
Stämplingssystem	SportIdent. Om SI-enhet på kontrollen inte fungerar ska stiftklämma och reservruta på kartan användas. Löpare som utgått/brutit måste passera avläsningsfållan vid målet för registrering.
Resultat	Resultatlistor publiceras på Eventor och www.25manna.nu .
MapAndCoach	Banorna publiceras på MapAndCoach där löparna kan lägga in sina egna vägval.
Maxtid	2 timmar
Priser	Priser i HD10 - HD21 och i elitklasserna enligt resultattavlan. Ett pris lottas ut bland segrarna i övriga dam- respektive herrklasser. Ett pris lottas ut i Öppna motionsklasserna. Priser till alla i inskolnings- och U-klasser delas ut vid målgång.

Toaletter	• Norra delen av arenan • Vid start 1 • På väg till start 2 & 3
Dusch	Varmdusch utomhus. Av miljöhänsyn tillåts endast biologiskt nedbrytbar duschtvål som arrangörerna tillhandahåller.
Sjukvård	Sjukvårdstält i anslutning till målet.
Vilt	Viltobservationer lämnas vid Viltrapporten i anslutning till målet.
Barnpassning	Norra delen av arenan. Öppen mellan 8.30 och 14.00. Vi vill att barnen är 2 år och inga blöjbarn. Avgift 20 kr per barn.
Miniknat	Miniknat i djungeln öster om sportältet, avgift 30 kr. Start mellan 9:30 och 13:00.
Servering	Välsorterad servering med grill.
Sportförsäljning	Intersport.
Sopsortering	Viktigt att du källsorterar dina sopor. Behållare finns för icke brännbart, brännbart samt returburkar.
Tävlingsregler	SOFT:s tävlingsregler gäller i samtliga klasser
Klädsel	Heltäckande enligt SOFT:s tävlingsregler
Huvud-funktionärer	Tävlingsledare: Jörgen Persson 070-266 19 30 Anders Karlsson 073-041 58 40 Banläggare: Mats Käll och Thomas Eriksson Bankonsult: Anders Runander, Trosabygdens OK Tävlingskontrollant: Ola Kåberg, OK Ravinen
Tävlingsjury	Utses av tävlingskontrollanten

Välkomna till 25mannakorten

Söndagen efter stafetten



IFK Tumba SOK och Mälarhöjdens IK