



IFK Lidingö SOK och Solna OK inbjuder till

Distriktsmästerskap lång- och medeldistans



Långdistans lördag 6/9 2025 ansvarig IFK Lidingö SOK

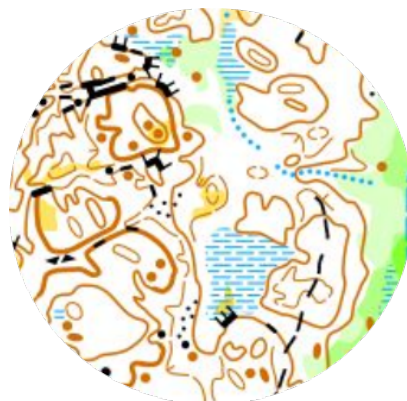
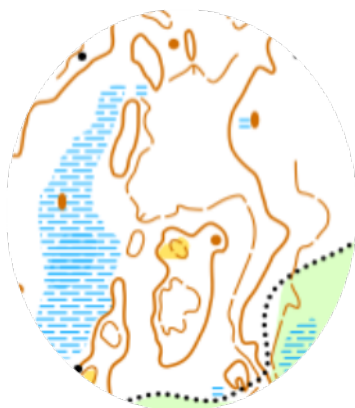
Medeldistans söndag 7/9 2025 ansvarig Solna OK

Tävlingsarena

Tärnholms gård i Vallentuna (59°33'48.9"N 18°20'52.9"E)

Tävlingsområde

Nykarterat område som inte använts för tävling de senaste decennierna.



Samling

Vägvisning från väg 973 mellan Åkersberga och Össeby-Garns kyrka cirka 2 km öster om kyrkan. Därefter vägvisning ytterligare cirka 5 km (15 minuter) utefter mycket smala vägar fram till arenan. Då vägen till arenan är mycket smal gäller enkelriktning (för tävlande och publik) och låg fart. Ingen infart till arenan efter 11.00. Ingen utfart från arenan före 11.00. För att underlätta trafiken uppmanar vi till samåkning. Kollektivtrafik inom vettigt avstånd saknas.

Parkering

Parkering i anslutning till arenan. Gångväg max 500 meter. P-avgift 40 kr.

Klasser

Klasser och banlängder enligt SOFT:s tävlingsregler, se separat tabell. På söndagens medeldistans erbjuds en kort öppen bana med blå svårighet i kartskala 1:5000 - Blå 1,5 km.

Löpare som representerar en förening från ett distrikt utanför Stockholm får delta, men kan inte bli distriktsmästare.

Tävlingarna ingår som deltävling i STHLM Elitpris och StOF-cupen för ungdomarna.

Skuggning	Följeslagare/uppföljare får följa med som skugga i U-klasserna och Inskolning. Extrakartor i enklare färgutskrift finns vid start.
Stämplingssystem	Sportident utan Air+-funktion.
Start	Start mellan 10.00 och 12.30. Vid stort deltagarantal kan någon klass komma att behöva starta tidigare. Avstånd till start max 1600 meter på lördag och 800 meter på söndag, mestadels skogsterräng. Toaletter kommer att finnas vid start på lördag men inte på söndag. Lottad start i klasserna H/D 10-90. Fri starttid i U-klasser och öppna klasser.
Anmälan	Via Eventor. Anmälan senast söndagen den 31 augusti kl 23.59. Deltagare med eget Sportidentnummer anger detta vid anmälan. Efteranmälan senast onsdag 3 september kl 23.59. Direktanmälan på plats i de öppna klasserna kl 09.30-11.30.
Avgifter	Ungdom t.o.m. 16 år 80:-. Övriga 160:-. Efteranmälan 50 % tillägg för HD18-90. Direktanmälan t.o.m. 16 år 80:-. Övriga 240:- Avgift för Sportidentbricka 30:- tillkommer för de deltagare där bricknummer inte angivits eller som hyr bricka. Ej återlämnad hyrbricka debiteras klubben 500 kronor. Avgifterna till klubbanslutna faktureras i efterhand. Övriga betalar på arenan före start.
Karta	Ritad 2025 av Norrkartor (Mårten Boström). Kartskala enligt bifogad tabell
Terrängbeskrivning	Lördag: Närmast arenan skogsmark med några större myrmarker. Ett antal tydliga och otydliga diken genomkorsar området. Närmare mål förekommer många släpstigar och ett nytt mindre hygge. För de yngsta utgör några åkrar, en körväg samt en mindre kraftledning ledstänger som kompletteras med snitslade stigar. I övrigt skogsmark/vildmark med myrmarker i varierande storlek. Ett antal mindre hyggen av varierande ålder samt ett större uppväxande hygge som berör de längre banorna. Även en del områden med tätare ungskog. Några körvägar men i övrigt få stigar. Ingen kulturmark. Svag till måttlig kupering med relativt detaljfattiga höjder. De längre banorna berörs av ett område med sönderskuren terräng med större sluttningar och många branter Mestadels god framkomlighet men gallring gör det löphindrande i delar av området. Högt blåbärsris och växtlighet i myrmarkerna begränsar framkomligheten. Sikten är sämre på det uppväxande hygget, i övrigt god sikt.

Söndag:

Skogsmark som genomkorsas av två skogsbilvägar. Ett fåtal stigar finns i tävlingsområdet vilket innebär att diken och beståndsgränser måste användas som ledstänger för de lätta banorna.

Måttligt kuperad terräng. Terrängen är till stor del småkuperad.

God framkomlighet. Ett antal grönområden finns med begränsad framkomlighet. I området finns ett antal gamla hyggen som har god framkomlighet och är redovisade på kartan. Vegetationen består till största delen av barrskog.

Service

Omklädning utomhus. Ingen dusch. Omklädningstält finns.
Servering med mycket grillat och hembakt.
Sportförsäljning genom OL-specialisten
Enbart Liveresultat på arenan.
Ingen barnpassning

PM

Publiceras på Eventor några dagar innan tävlingen.

Tävlingsledare

Lördag: Pär Lilja.
Söndag: Håkan Sjunnestränd

Banläggare

Lördag: Hans Tarandi.
Söndag: Annika Svensson och Jan Bojling

Tävlingskontrollant

Lördag: Christer Nordström, OK Älvsjö-Örby
Söndag: Kristina Thimberg, Söders-Tyresö

Bankontrollant

Lördag: Mats Zackrisson, OK Älvsjö-Örby
Söndag: Stefan Norin, Söders-Tyresö

Kontakt

Lördag: par.lilja@gmail.com
Söndag: hawk@sjunnestränd.se

**VARMT VÄLKOMNA TILL EN HÄRLIG HÖSTHELG I JUNGFRULIG
TERRÄNG!**

Klasser, preliminära banlängder och kartskalor

Klass	Lördag		Söndag		Klass	Lördag		Söndag	
H 21	11,1	1:15 000	4,9	1:10 000	D 21	8,4	1:15 000	3,9	1:10 000
H 20	8,4	1:15 000	4,1	1:10 000	D 20	6,9	1:15 000	3,2	1:10 000
H 18	7,3	1:15 000	3,7	1:10 000	D 18	5,8	1:15 000	3,1	1:10 000
H 16	5,6	1:10 000	3,2	1:10 000	D 16	5,1	1:10 000	2,6	1:10 000
H 14	3,7	1:7 500	2,6	1:7 500	D 14	3,5	1:7 500	2,5	1:7 500
H 12	3,0	1:7 500	2,0	1:7 500	D 12	3,0	1:7 500	2,0	1:7 500
H 10	2,6	1:7 500	2,0	1:7 500	D 10	2,6	1:7 500	2,0	1:7 500
H 35	7,3	1:10 000	3,6	1:10 000	D 35	5,3	1:10 000	3,6	1:10 000
H 40	7,3	1:10 000	3,6	1:10 000	D 40	5,3	1:10 000	3,6	1:10 000
H 45	6,4	1:7 500	3,1	1:7 500	D 45	4,8	1:7 500	3,1	1:7 500
H 50	6,0	1:7 500	3,1	1:7 500	D 50	4,6	1:7 500	3,1	1:7 500
H 55	5,3	1:7 500	3,1	1:7 500	D 55	4,0	1:7 500	3,1	1:7 500
H 60	5,0	1:7 500	2,7	1:7 500	D 60	4,0	1:7 500	2,4	1:7 500
H 65	4,6	1:7 500	2,6	1:7 500	D 65	3,6	1:7 500	2,2	1:7 500
H 70	3,9	1:7 500	2,5	1:7 500	D 70	2,9	1:7 500	2,1	1:7 500
H 75	3,6	1:7 500	2,3	1:7 500	D 75	2,9	1:7 500	2,0	1:7 500
H 80	2,5	1:7 500	2,1	1:7 500	D 80	2,5	1:7 500	2,0	1:7 500
H 85	2,5	1:7 500	2,1	1:7 500	D 85	2,5	1:7 500	2,0	1:7 500
H 90	2,5	1:7 500	2,1	1:7 500	D 90	2,5	1:7 500	2,0	1:7 500
H21 K	7,6	1:15 000			D 21 K	5,1	1:15 000		
Inskolning	1,4	1:7 500	1,8	1:7 500	Vit 2 km	2,6	1:7 500	2,0	1:7 500
U1	1,7	1:7 500	1,9	1:7 500	Vit 4 km	3,7	1:7 500		
U2	2,6	1:7 500	2,0	1:7 500	Gul 2,5 km	2,8	1:7 500	2,4	1:7 500
U3	2,8	1:7 500	2,0	1:7 500	Gul 5 km	4,8	1:7 500		
U4	3,0	1:7 500	2,6	1:7 500	Orange 3 km	3,0	1:7 500	3,0	1:7 500
					Orange 5 km	4,4	1:7 500		
					Blå 1,5 km			1,6	1:5 000
					Blå 3 km	3,2	1:7 500	3,2	1:7 500
					Svart 5 km	4,5	1:7 500	4,9	1:7 500
					Svart 7 km	6,2	1:10 000		