



inbjuder till

# DM helg i lång- och medeldistans, lördag-söndag 7-8 september 2013

## Distanser

Haninge SOK arrangerar DM i långdistans lördagen den 7 september.

Tullinge SK arrangerar DM i medeldistans söndagen den 8 september.

## Samling

Malmsjö Gård. Skärm på väg 225 mellan Vårsta och Södertälje (avfarten är 1,5 km väster Vårsta samhälle), därifrån max 1 km grusväg till parkering.

Kollektivt färdstätt: Busshållplats Malmsjö allé (trafikeras av linje 783) ligger vid infarten till parkeringen 1 km ifrån arenan.

## Klasser

Klass	Långdistans	Medeldistans
D10	2,5	2,0
D12	3,0	2,5
D12 kort *	2,5	2,0
D14	4,0	3,0
D14 kort *	3,0	2,5
D16	4,5	3,0
D16 kort *	3,5	3,0
D17-20 kort*	4,0	-
D18	5,0	3,0
D20	5,5	3,0
D21	7,5	3,5
D21 kort *	5,5	-
D35	5,5	3,0
D40	5,0	3,0
D45	4,5	2,5
D50	4,0	2,5
D55	3,5	2,0
D60	3,5	2,0
D65	3,0	2,0
D70	3,0	2,0
D75	2,5	2,0
D80	2,5	2,0
D85	2,5	2,0
Inskolning *	2,0	2,0
U1 *	2,5	2,5
U2 *	2,5	2,5
U3 *	3,0	3,0
U4 *	3,5	3,0
ÖM 1 (vit) *	2,5	2,5
ÖM 2 (vit) *	4,0	-

Klass	Långdistans	Medeldistans
H10	2,5	2,0
H12	3,0	2,5
H12 kort *	2,5	2,0
H14	4,0	3,0
H14 kort *	3,0	2,5
H16	5,0	3,5
H16 kort *	4,0	3,0
H17-20 kort*	5,0	-
H18	7,5	3,5
H20	10,0	4,0
H21	13,0	4,5
H21 kort *	8,0	-
H35	8,0	4,0
H40	6,5	4,0
H45	6,0	3,5
H50	5,5	3,5
H55	5,0	3,0
H60	4,5	3,0
H65	4,0	2,5
H70	4,0	2,5
H75	3,5	2,0
H80	3,0	2,0
H85	2,5	2,0
ÖM 3 (gul) *	3,0	3,0
ÖM 4 (gul) *	5,0	-
ÖM 5 (orange) *	3,5	3,5
ÖM 6 (röd) *	6,0	-
ÖM 7 (blå) *	3,0	3,0
ÖM 8 (svart) *	4,5	4,5
ÖM 9 (svart) *	7,0	-

\*/ Ej DM-klass

## Ordinarie anmälan

Via Eventor senast söndag den 1 september kl 21:30.

## **Efteranmälan**

Via Eventor senast onsdagen den 4 september kl 21:30. Efteranmälda lottas in med de ordinarie anmälda.

## **Anmälningsavgifter**

Ungdom upp till och med HD16, 60 kr, övriga 105 kr. Efteranmälan 50% högre avgift.

Tillkommer i mästerskapsklasserna plakettavgift med 7 kr/anmäld.

För hyra av Sl/löparbricka tillkommer 30 kr/anmäld.

Avgifterna faktureras i efterhand.

## **Direktanmälan**

Direktanmälan kan ske för samtliga motionsklasser på tävlingsdagen.

Anmälan på arenan mellan klockan 09:00 - 11:00. Start mellan klockan 10:00 – 11:30.

Anmälningsavgift för direktanmälan är 60 kr för ungdom upp till och med HD16 och 105 kr för övriga. Avgiften faktureras deltagare som är klubbanslutna, övriga betalar kontant på plats.

## **Parkering**

Max 1000 m från arenan. P-avgift 20 kr/bil. Lättgånget från parkering till arenan.

## **Karta**

Karta nyritad 2013 med laserscannat grundmaterial. Ekvidistans 4m.

### *Långdistans*

Offsettryckt karta skala 1:15 000 för HD16-21. Laserutskriften karta i skala 1:10 000 för övriga klasser.

### *Medeldistans*

Laserutskriften karta i skala 1:7 500 för HD75 och äldre. Skala 1:10 000 för övriga klasser.

## **Terrängbeskrivning**

### *Terrängtyp*

Tävlingsområdet består av skogsmark med ett mindre antal stigar och skogsbilvägar.

Tävlingsområdet gränsar till kulturmark.

### *Kupering*

Måttlig till starkt kuperad terräng. Höjdplatåer med detaljrik och sönderskuren terräng förekommer liksom mer detaljfattiga områden.

### *Framkomlighet*

God framkomlighet. Vegetationen består till största delen av barrskog av varierande ålder. På höjdplatåerna finns en del fina lättlöpta hållmarker. I området finns ett mindre antal hyggen samt ett antal gallrade områden med nedsatt framkomlighet. Det finns även ett mindre antal områden med tät skog.

## **Stämplingssystem**

Sportident, uppge bricknummer vid anmälan.

Hyrbricka beställs i samband med anmälan till en avgift av 30 kr per bricka. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 580 kr.

## **Tävlingsregler**

SOFTs tävlingsregler gäller.

## **PM, startlista och resultatlista**

Publiceras på Internet via Eventor.

**Starttider**

Första start klockan 10:00.

**Servering**

Fullmatad servering erbjuds.

**Omklädning/Dusch**

Tempererad dusch utomhus i anslutning till arenan.

**Priser**

Enligt StOF's rekommendationer.

**Banläggare**

Långdistans Lars Greilert, Haninge SOK och medeldistans Kennet Olander, Tullinge SK.

Följ banläggningen på Lars Greilerts blogg: <http://klart.blogg.se/category/banlaggartankar.html>.

**Tävlingsledare**

Leif Eriksson, Haninge SOK, 072-703 52 27, [9778eriksson@telia.com](mailto:9778eriksson@telia.com)

Henrik Dufberg, Tullinge SK, 073-770 72 40, [henduf@gmail.com](mailto:henduf@gmail.com)

**Tävling och bankontroll**

Representanter från OK Södertörn och Skogsluffarnas OK (arrangörer 2014).

**Upplysningar och tävlingsinformation**

Kontakta tävlingsledarna.

**Välkommen!**