

PM

DM Stafett i Stockholm 2013

Söndagen den 15 September vid Åvinge gård

- Tävlingsarena:** Vägvisning från väg 225 vid Rosenhill 3 km sydost om Vårsta. Därefter 2 km grusväg. Samma arena som DM-helgen medel/lång 2010. Kollektivtrafik buss 729 eller 783 till Rosenhill, därefter ca 2 km att gå. Se www.sl.se för tidtabell.
- Parkering** I anslutning till arenan, max avstånd 400 m. Avgift 20 kr.
- Anmälan** Via Eventor senast **måndag den 9 september**.
- Laguppställning** Senast **onsdag den 11 september**.
- Lagändring** Lagändring med tillägg/borttagande av parallellsträckor, kan ske fritt i Eventor fram till och med fredag 13 sept kl 10.00. Senare ändringar debiteras med 50 kr per lag. Lagändringsblankett finns i lagkuvertet och skall lämnas vid informationstältet senast kl 09:45 på tävlingsdagen.
- Efteranmälan** Via Eventor senast **onsdagen den 11 september**. För öppna stafettklasser på arenan kl 09:00 tävlingsdagen.
- Karta** Åvinge, nyritad 2009-2010. Reviderad 2013. Ekvidistans 4 m. **1:10 000 i samtliga klasser**.
- Terräng** Skogsmark med inslag av kulturmark och ett mindre antal stigar och vägar. Varierande kupering med såväl flackare partier som mer småskurna. Det finns rejäla sluttningar på de längre banorna. I huvudsak god framkomlighet med mycket storstammig granskog och en del hällmark. I vissa partier begränsas löpbarheten av ungskog och hyggen.
- Stämplingssystem** Sportident används i samtliga klasser. Uppge bricknummer vid anmälan. Glöm inte att tömma brickan på väg till start/växlingsfålla. Om SI-enhet vid en kontroll inte fungerar, använd annan SI-enhet vid kontrollen.
- Nummerlappar** Finns i lagkuvert som kan hämtas ut på arenan vid informationstältet från kl 09:00. OBS: Medtag egna säkerhetsnålar.
- Definitioner** Finns tryckt på kartan. Inga lösa definitioner.
- Snitslade stigar** Otydliga stigar har **Vit snitsel**. Ny stig för tävlingen som framförallt berör ungdomsbanorna har **RödVit** snitsel i terrängen och violett streckad linje på kartan.
- Start & omstart** Starttid per klass framgår av tabell nedan. Omstart ca kl 12:45, exakt tid meddelas av speakern på plats.



Klasser – Stafett

Mästerskapsklasser:

Klass	Start-tid	Nummer-lappar	Banlängd i km och svårighet		
D12	10:20	301-329	2,6	2,0*	2,6
D14	10:00	341-359	2,9	2,6*	2,9
D16	10:40	371-389	3,9	2,9*	3,9
D20	10:40	101-119	4,4	4,4	4,4
D21	10:20	1-39	6,4	6,4	6,4
D120	10:20	201-239	4,0	2,7*	4,0
D150	11:00	251-269	3,6	2,7*	3,6
D180	10:00	281-289	2,9	2,6*	2,9
D210	10:40	291-299	2,6	2,0*	2,6

Klass	Start-tid	Nummer-lappar	Banlängd i km och svårighet		
H12	10:00	601-639	2,6	2,0*	2,6
H14	11:00	651-689	3,5	2,5*	3,5
H16	10:20	701-739	4,4	3,5*	4,4
H20	10:00	151-189	7,0	7,0	7,0
H21	10:00	51-89	8,5	8,5	8,5
H120	10:40	401-449	5,2	4,4*	6,3
H150	11:00	461-499	4,6	3,8*	4,6
H180	10:20	511-549	4,3	3,5*	4,3
H210	10:40	561-589	2,9	2,6*	2,9

Öppna stafettklasser:

Klass	Start-tid	Nummer-lappar	Banlängd i km och svårighet		
Ung12	10:00	801-829	2,3*	2,3*	2,3*
Ung16	10:00	841-849	2,6*	3,4*	2,6*
Öppen 17	10:40	861-899	3,4*	3,4*	4,6*
Tillåtet med uppföljare som skuggar på alla 3 sträckor					
En och samma löpare får springa flera sträckor					
En och samma löpare får springa flera sträckor					

* = Raka sträckor, övriga sträckor är gafflade.

OBS Alla tre sträckor i Öppen17 är raka

I klasserna HD12-16, HD120-210, Ung12, Ung16 och Öppen17 är det tillåtet med upp till tre löpare på sträcka 2. Förste löpare i mål på sträcka 2 växlar till löpare på sträcka 3. Vid anmälan måste antalet extralöpare anges.

I klasserna HD120-210 är lägsta ålder på lagmedlem 35 år. Siffran i lagbeteckningen motsvarar lägsta sammanlagda åldern i laget. Löpares födelseår gäller. Alla extralöparens ålder i klasserna HD120-210 ska ligga inom ramen för dessa åldersregler.

I Ung12 är högsta ålder 12 år, i Ung16, 16 år. Öppen17 är öppen för både vuxna och ungdomar.

Motionsorientering Valfri start 10.00-12.00
Anmälan 09:30-11:30
Ingen föranmälan via Eventor

Inskolningsklas har glada och ledsna gubbar.
Tillåtet med uppföljare som ”skuggar” i inskolningsklass.

Klass	Banlängd i km och svårighet	
INSK	2,3	
ÖM1	2,0	
ÖM3	2,5	
ÖM5	3,4	
ÖM6	5,4	
ÖM7	3,4	
ÖM8	4,5	
ÖM9	7,3	

Löpare i motionsorienteringen får behålla kartan efter målgång men får inte delge den till någon som deltar i stafetten.

