

GRYMNATTA

4 APRIL 2014

UP och JP

Väsby OK

PM

- Samling** Ängsjö Friluftsgård
Avfart 152 från E18. Skärm utefter gamla Enköpingsvägen vid Stäket.
- Parkering o trafik** Parkering i anslutning till TC. Parkeringsavgift 30 kr. För att värna om miljön ber vi er att samåka i största möjliga mån. **OBS!** Respektera hastigheten på infartsvägen. **OBS!** Möte av löpare på väg till start! **OBS!** Ha jämna pengar i beredskap!
- Färdmedel** Inga kommunala färdmedel.
Närmaste (3,5 km) busshållplats i Norra Stäket. Buss 548 från Kallhälls stn.
Rekommendation: att samåka med kamrat istället.
- Avgifter** Upp till 16 år 65 kr. Övriga 130 kr. Brickhyra: 30 kr. Efteranmälan 50 % förhöjd avgift. Svenska klubbar faktureras per e-post.
OBS! Utländska klubbar betalar i förskott till Väsby OK , PG 365810-1 eller kontant på tävlingsdagen med jämna pengar i SEK.
- UP och JP** UP – Poäng endast till HD16 på denna tävling.
Gäller Sthlms distr. Ingår i Sthlms Skogskarlar Juniorpris.
- Ändringar** Ändringar i anmälan efter den 28 mars debiteras med 50 kr för ungdom och 100 kr för övriga.
- Strukna klasser** och hopslagna klasser kommer att läggas upp i ett separat dokument efter anmälningsstidens slut.
- Motions ol** Anmälan vid TC 19.00 – 21.00. Start Ungdom t.o.m. 16 år 65 kr övriga 130 kr.
Begränsat antal SI-brickor finns att hyra för 30 kr.
Fri starttid mellan 20.45 – 21.45
Banor: ÖM3: 2,9 km gul
ÖM5 3,9 km orange
ÖM7 3,1 km blå
ÖM8 4,4 km svart
ÖM9 7,4 km svart
- | Banlängder i km | D12 | 2,9 | D35 | 6,3 | H12 | 2,9 | H35 | 8,3 |
|-----------------|---------|-----|-----|-----|---------|------|-----|-----|
| | D12K | 2,6 | D40 | 5,5 | H12K | 2,6 | H40 | 7,4 |
| | D14 | 3,9 | D45 | 4,7 | H14 | 3,9 | H45 | 7,0 |
| | D14K | 2,9 | D50 | 4,4 | H14K | 2,9 | H50 | 6,3 |
| | D16 | 4,9 | D55 | 4,2 | H16 | 5,4 | H55 | 5,9 |
| | D16K | 3,9 | D60 | 3,4 | H16K | 3,9 | H60 | 5,3 |
| | D18 | 5,5 | D65 | 3,4 | H18 | 7,2 | H65 | 4,4 |
| | D20 | 5,5 | D70 | 3,1 | H20 | 8,4 | H70 | 4,2 |
| | D17-20K | 4,9 | D75 | 3,1 | H17-20K | 5,4 | H75 | 3,4 |
| | D21 | 7,4 | | | H21 | 10,6 | | |
| | D21K | 5,6 | | | H21K | 8,3 | | |
- Stämplingssystem** SportIdent används. SI-card 11 kan användas. Ej återlämnad hyrbricka debiteras berörd klubb med 400 kr.
- Karta** Skala 1:10 000 och 1: 7500 för HD60 o äldre. Reviderad 2010 med översyn 2012.
- Kontroller** Utmärkta med reflexstavar, SI-enhet med kodsiffra och stiftklämma.
Om SI-enhet ej fungerar, stämpla med stiftklämma i reservruta.

Terräng och banor	Stigrikt måttligt kuperad skogsterräng, mestadels god framkomlighet. Enär vi har blivit tvingade till ett stort antal vilt- och skyddszoner är banorna av förlängd medeldistans karaktär. Elljusspåret är tänt under hela tävlingen. Otydliga stigar är markerade med vit snitsel i terrängen. Vätskekontroll (markerad på kartan) för de längre banorna vid vägpassage. H21-banan går i två varv. Deltagarna får vid starten två kartor i ett plastfodral. Första delen av banan på framsidan. Andra delen på baksidan. Kontrollbeskrivning på kartan för respektive del av banan. Lös kontrollbeskrivning med samtliga kontroller.
Förbjudna områden	All tomtmark är förbjuden att beträda. Dessutom finns ett antal förbjudna områden rödstreckade på kartan. Ett stort förbjudet område mitt på kartan är en s.k. nyckelbiotop. Stigarna i detta område får användas. Se uppsatta kartor vid starten!
Start	Första start 20.45. Avstånd: ~1300 m , orange/vit snitsel. Startlista publiceras tidigast 2 april med för- och efteranmälda inlottade. Normalt startmellanrum i klasserna är 2 min eller längre. H21 kommer att ha 1 min startmellanrum. Överdragskläder fraktas till motionsanläggningen. OBS! Ingen toalett vid starten.
Maxtid	2 tim. 30 min.
Brutet lopp	Alla, även de som avbrutit tävlingen måste stämpla ut vid mål och avläsa brickan.
Resultat	Kommer att anslås på arenan vid Caféet samt på Eventor.
Tävlingsregler	SOFT:s tävlingsregler gäller.
Ombyte och dusch, toalett	Använd motionsanläggningen endast vid duschning. Väskor o persedlar kan lämnas i uppställda tält utanför anläggningen. OBS! Snåla med varmvattnet så det räcker till alla. Toaletter endast på TC. OBS! Skoförbud inomhus.
Priser	HD 21 , 1 pris HD 20 , 1 pris HD 18 , 1 pris HD 12- 16 , 3 priser HD12K – 16K 1 pris Priserna måste hämtas på plats vid prisutdelningen i anslutning till resultattavlorna.
Sjukvård	1:a hjälpen finns i stuga mellan motionsanläggningen och caféet.
Servering	Servering i befintligt café, inom- och utomhus. Öppet från 19.00.
Tävlingsledning Upplysningar	P-Å Carlenstam 0768 720 739 , carlenstam@gmail.com Bengt Eriksson 0702 147 215 , eriben@telia.com
Banläggare	Henrik Hammas
Tävl. kontroll	Lars Grankvist , Täby OK