



PM för  
**ÖSTERÅKERS Medeldistans**  
Lördagen den 4 oktober 2014



- Efteranmälan:** Senast onsdagen den 1/10, kl 23:59 via Eventor mot 50% högre avgift.
- Samling:** Röllingby backar. Vägvisning finns från väg 276, strax väster om Åkersberga tunneln. Följ vägvisning/snittsling för parkering.
- Kollektivtrafik:** SL finns att tillgå. Närmaste busshållplats är Alceahuset, därifrån promenad till TC intill.
- Parkering:** Avstånd P till TC, max 500 m. P-avgift/bil 30:- (ta med jämna pengar) betalas vid parkeringen, buss gratis. Följ parkeringsvakternas anvisningar och markering/snittsling. Andra tävlingar pågår samtidigt i området. Därför är det viktigt att alla respekterar att parkering sker på anvisad plats i enlighet med vårt tillstånd från polisen samt kommunen. Vägvisning finns från väg 276, strax väster om Åkersberga tunneln, se kartskiss nedan. Parkeringsmöjlighet finns för bussar, men anmäl detta i förväg till tävlingsledningen, så att plats reserveras.



- Karta:** Delvis reviderad 2014. Skala 1:10 000, ekvidistans 4 meter. För klasserna DH60- samt ÖM7 gäller skala 1:7 500.
- Terräng:** Banorna går i ett område med strövspår och rikligt med stigar.
- Snitsling:** -
- Glada & ledsna gubbar:** Glada och ledsna gubbar gäller för Inskolningsbanorna på både kavlen och direktanmälan.
- Klasser och sträcklängder:** Enl Softs rekommendationer.

|            |       |
|------------|-------|
| Inskolning | 1.9km |
| ÖM 1       | 2.0km |
| ÖM 2       | 2.7km |
| ÖM 4       | 3.1km |
| ÖM 5       | 3.9km |
| ÖM 7       | 2.9km |
| ÖM 8       | 4.7km |

|                                 |                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Stämplingssystem:</b>        | Sportident. Borttappad hyrbricka debiteras med 400 SEK. Tömning och check av bricka sker vid start.                                                                          |
| <b>Öppna klasser:</b>           | Kan köpas mellan 9:00 ñ 11:45. Start mellan 9.30- 12.00.                                                                                                                     |
| <b>Start:</b>                   | Avstånd till start 200m för ALLA klasser. Individuell lottad start i HD21 från kl. 9:30. Fri start i övriga klasser mellan 09:30 – 12:00.                                    |
| <b>Regler:</b>                  | Heltäckande klädsel enligt SOFT tävlingsregler gäller. OBS! Klädselkontroll kan förekomma. Tips! Se till att din tävlingsdräkt är hel och heltäckande.                       |
| <b>Löpare som ej fullföljt:</b> | Alla löpare som utgått eller på annat sätt inte passerat målet och avläsningen måste gå till målet och läsa av sin Sportidentpinne, annars räknas löparen som kvar i skogen. |
| <b>Dusch &amp; omklädning:</b>  | Dusch inomhus (DAMER) vid Hackstastugan. Duschvagn (HERRAR) bakom Sporthallen. (Ca 500 m från TC.)                                                                           |
| <b>Toaletter:</b>               | Baja-major i anslutning till TC.                                                                                                                                             |
| <b>Vindskydd:</b>               | På anvisad plats.                                                                                                                                                            |
| <b>Försäljning:</b>             | Sportförsäljning: Orienteringsspecialisten, välsorterat marketenteri.                                                                                                        |
| <b>Resultatlistor:</b>          | Se eventor samt TC.                                                                                                                                                          |
| <b>Sjukvård:</b>                | Finns vid TC intill sekretariatet                                                                                                                                            |
| <b>Viltrapport:</b>             | Viltrapport görs till sekretariatet                                                                                                                                          |
| <b>Barnpassning:</b>            | Barnpassning finns ej                                                                                                                                                        |
| <b>Miniknat:</b>                | Finns i anslutning till TC, öppet mellan kl. 10.00-12.00. Avgift 20 SEK. (Ta med jämna pengar.) Russin till alla Miniknatare.                                                |
| <b>Tävlingsledning:</b>         | Cecilia Arvidson 070-421 73 89                                                                                                                                               |
| <b>Banläggning:</b>             | Urban Vahlberg och Joakim Hedlöf, OK Österåker                                                                                                                               |
| <b>Tävlingskontrollant:</b>     | Tomas Albinsson, OK Österåker                                                                                                                                                |
| <b>Bankontrollant:</b>          | Tomas Albinsson, OK Österåker                                                                                                                                                |
| <b>Pressvärd:</b>               | Monique Stalås-Hörnsten, 070-461 43 19                                                                                                                                       |

**Välkomna!**

