**Inbjudan och PM**

Tumba-Mälarhöjdens OK och Solna OK Sprint-KM

Måndag 1 juni 2015

**Samling**

Gångvägen utmed Mälaren mellan Hägerstenshamnen och Vinterviken. Se karta nedan. Samling kl. 18:15.

**Tävlingsområde**

Tävlingsområdet sträcker sig österut från start- och målplatsen. De tävlande uppmanas att ej besöka området före tävlingen. Undantag för gångväg från parkeringsförslag 3 till start, se karta nedan.

**Kollektivtrafik och bilparkering**

P g a brist på parkering i närheten rekommenderas tunnelbanans röda linje till Axelsberg, därifrån ca 800m gångväg till ”arenan” enligt karta nedan. Se www.sl.se för tidtabell.

För bilburna brukar parkering vara möjlig utmed två gator. Dessa är markerade på kartan nedan. Parkering 3 återfinns vid infarten till Vinterviken rakt under E4. När jag (Bengt Branzén) har rekognoserat banorna har denna parkering varit nästan full, bl a pga byggarbeten. Dessutom blir det längre att gå därifrån. OBS: Man får P-böter om man ställer utmed infarten till Vinterviken.

**Klassindelning**

3 banor ca 3,3, 2,4 km och 2,0 (lätt) km finns. Solna OK bestämmer själv vilka banor som tillämpas för resp. klass. För TMOK gäller

Korta 2,0 km HD10, HD12, HD14

Mellan 2,4 km HD50, HD60, HD70, HD16, D40

Långa 3,3 km H21, H40, D21

**Start**

Lottad startlista, första start 18:30. Startstämpling.

**Anmälan**

På Eventor senast 2015-05-27 med bana och SI-nummer.

**Kontroller**

Jämfört med vid sprint-DM är de flesta kontrollerna lite mer dolda. (Vi har ju inga kontrollvakter.)

Kontrollerna består av vanlig skärm, hängande stiftstämpel och hängande eller på annat sätt fastsatt SI-enhet. **Kontrollens identitetsnummer är numret på SI-enheten. Eventuellt nummer på skärmen gäller inte.**

**Stämplingssystem**

Elektronisk stämpling med SI (SportIdent).

Om någon enhet inte fungerar ska löparen stämpla med stiftstämpel.

Respektive klubb ordnar lånebrickor till de löpare som inte har egen.

**Karta**

Vinterviken, ritad 2011 i sprintnorm av Per Forsgren. Skala 1:5000, ekvidistans

2.5m.

Kartan är ritad enligt sprintnormen (ISSOM), vilket innebär att det är förbjudet

att passera branter som är markerade som oframkomliga enligt normen.

Detsamma gäller staket, plank, murar som är markerade som opasserbara

(tjockt svart streck) samt tomtmark. Det är alltid förbjudet att beträda

planteringar även om det inte finns avgränsning med staket eller snitsel. Du får

heller inte passera vegetation som är markerad med mörkgrön färg.

**Överträdelse medför diskvalifikation.**

**Förbjudna områden**

Utöver ovan nämnda förbjudna områden finns inga avsnitslade områden.

**Kontrollbeskrivning**

Kontrollbeskrivningarna är tryckta på kartan. Lösa kontrollbeskrivningar kan fås vid starten.

**Terrängbeskrivning**

*Terrängtyp:* Området består av bostadsområden uppblandade med större och

mindre delar av skogs- och parkmark.

*Kupering:* Måttligt till starkt kuperad terräng. Sluttningen ner mot Mälaren ger

relativt stora höjdskillnader.

*Framkomlighet:* Skogsmarken är mestadels mycket lättlöpt, även om sikt och

framkomlighet i vissa partier begränsas av buskridåer.

*Underlag:* Såväl löpning på asfalt som gräs, stigar och skogsunderlag

förkommer. Skogsområdena har inslag av hällmark, där de sluttande partierna

kan vara hala vid våta förhållanden.

**Klädsel**

Eftersom en hel del taggbuskar förekommer anbefalles heltäckande klädsel.

**Maxtid** 60 min.

**Resultat**

Resultat per bana kommer att publiceras på Eventor och Winsplits. Respektive klubb gör sedan resultatlistor uppdelat i KM-klasser.

**Priser**

**-**

**Service**

 Toalett finns vid stigen längs vattnet 100 meter sydväst om målet.

 Första hjälpen: Enkelt kit finns med.

 Dusch finns ej, istället hänvisas till dopp i Mälaren efter utfört lopp. Utmärkta badstegar finns i närheten av start/mål.

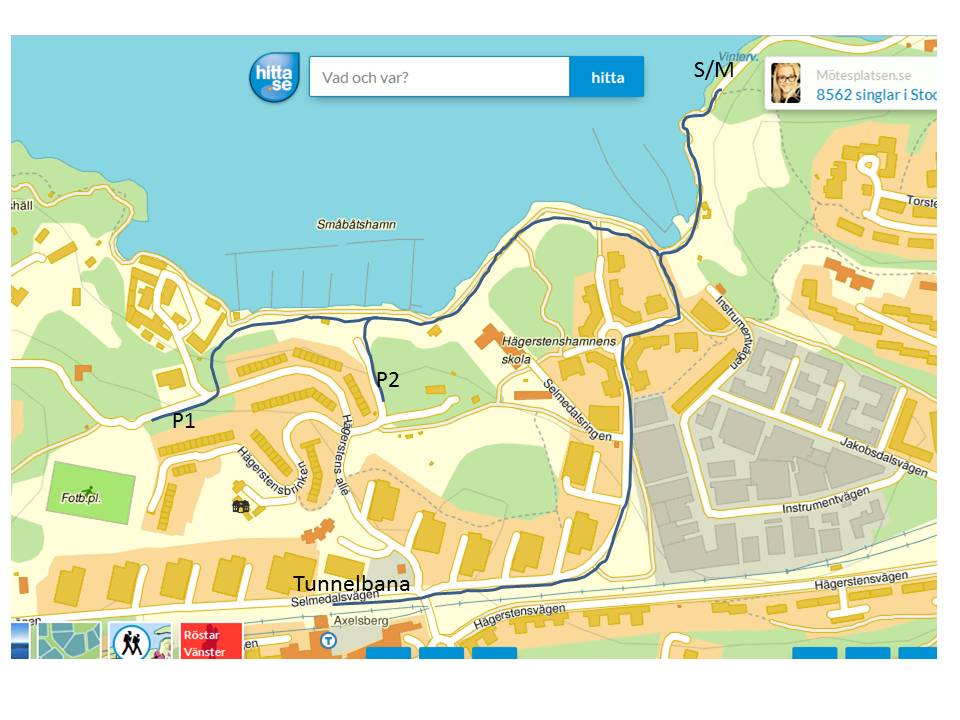
**Banläggare**

Bengt Branzén 073-5259592, branzenalmryd@bredband.net

**Tävlingsledning**

Thomas Eriksson 070-5198791, thomas.e.eriksson@bredband.net

**Lycka till!**

****