



PM

DM-Natt Uppland, fredagen den 4 sept 2015

OBS! Samtliga klasser är öppna för löpare från alla distrikt men endast löpare i Upplandsklubbarna deltar i distriktsmästerskapet

Samling

Vid Hällsboskolan, Prästängsvägen 1, Sigtuna. GPS-koordinater: Longitud: 17,70013 Latitud: 59,62688
Vägvisning från rondellen på väg 263 vid infarten till Sigtuna.

Samåkning anbefalles.

Parkering

På av tävlingsfunktionärer anvisade platser.
P-avgift 20 kr/bil . Ha med jämna pengar.
Avstånd P-TC 30-400 meter.

TC

Se TC-karta på sidan 2.

Uppland League

Tävlingen är en deltävling i Uppland League.

PM och Startlistor

Publiceras på Eventor. Anslås på TC.

Resultatlistor

Läggs ut på Eventor.

Start

Första ordinarie start kl 21.00. Efteranmälda lottas in bland de ordinarie anmälda. U- och ÖM-klasserna har fri starttid kl 21.00-22.00.

Samma start för alla klasser. Avstånd från TC 800 m.

Sammanslagning och strukna klasser

På grund av för få deltagare för DM-medaljer har följande klasser flyttats: D40 till D21, D70 till D65 och H85 till H75. Löpare som flyttats men vill springa utom DM i ursprungligen anmäld klass kan byta tillbaka på TC.

Strukna klasser: D35, D60, D75, D80, D95, H20 och H80.

Öppna klasser/direktanmälan

U2, ÖM1 (vit 2,3), ÖM5 (Orange 3,6), ÖM7 (blå 3,0), ÖM8 (svart 4,9), ÖM9 (svart 7,1).

Anmälan vid tävlingsexp 19.30-21.00. Fri starttid 21.00-22.00.

Vakansplatser för ungdomar

Tre vakansplatser har lottats in i klasserna HD12-16. Anmälan vid tävlingsexpeditionen på tävlingsdagen 19.30-20.30. Ingen efteranmälningsavgift.

Stämplingssystem

Löparen ansvarar själv för att Sportidentiteten indikerar pip och/eller ljudsignal vid stämpling. Om detta inte fungerar, stämplas med stiftklämman i kartan. Tömning av brickan skall göras på väg till start.

Vid ej fungerande SI-enhet skall reservstiftklämman användas som finns på varje kontrollställning.

Hyrbrickor

Tilldelas löpare som ej anmält eget bricknummer. Hämtas vid tävlingsexpeditionen. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 400 kr.

Nummerlappar

I klasserna HD 14, HD 16 och HD21 skall löpare ha nummerlapp som finns vid starten. Nummerlapp skall bäras synlig på bröstet. Använd gärna egna säkerhetsnålar. Säkerhetsnålar finns också vid start.

Viltrapport

Vid Tävlingsexpeditionen.

Karta/definitioner

Reviderad 2015 av Leif Berg, Sigtuna OK. Skala 1:7 500 för HD 65 och äldre, 1:10 000 för övriga klasser.

Definitioner finns tryckta på kartan och på lös lapp.

Terräng

Området består till största delen av barrskog med inslag av blandad lövskog. Riklig förekomst av stigar och grusvägar. Mindre sankmarker.

Till större delen svag till måttlig kupering, inslag av stark kupering förekommer. Detaljrikedom varierar, från detaljfattig till mycket detaljrik.

God till mycket god framkomlighet. Hyggen förekommer.

Maxtid

120 minuter.

Omklädning och dusch

Omklädning utomhus.

Dusch inomhus 400 m från TC. för damer och 50 m från TC för herrar.

Heltäckande klädsel enligt SOFTs regler.

Klubbtält

I begränsad mån på gräsyta utanför markan, se TC-karta.

Toaletter

Enbart vid TC.

Barnpassning

Ingen barnpassning.

Servering

Enklare servering med bl.a. varmkorv, mackor, kaffe/te, läsk och kakor.

Övrig service vid TC

Första förband, plåster, elastiska bindor med mera för tävlande som skadat sig lindrigt. Vid allvarligare skador hänvisar vi till 112 och ordinarie sjukvård.

Prisutdelning

Utdelning av medaljer sker söndag 6/9 i samband med stafett-DM.