

PM för

# OK Österåkers medeldistans

Medeldistans för D/H21 och veteraner samt Öppna Motionsklasser  
Lördagen den 26:e september 2015

- Efteranmälan:** Senast onsdagen den 23/9, kl 23:59 via Eventor mot 50% högre avgift. Vid många efteranmälda kan dessa eventuellt få karta utskriven med vanlig skrivare.
- Arena:** Lugnets motorstadion, Åsätra Motorklubb. Vägvisning finns från väg 276, 7km nordost om Åkersberga. Följ vägvisning/snitsling för parkering. GPS-koordinater: 59° 31' 17.281"N, 18° 24' 3.658"E. På grund av de senaste dagarnas regnande är det väldigt lerigt inne på motorstadion, vilket berör alla banor. Torra strumpor och gummistövlar att ha på efter tävlingen rekommenderas.
- Kollektivtrafik:** SL.se finns att tillgå. Närmaste busshållplats är Hjärmsättra, därifrån promenad till arenan intill, max 500m.
- Parkering:** Avstånd P-arenan, max 500 m. P-avgift/bil 30kr (ta med jämna pengar) betalas vid parkeringen, buss gratis. Följ parkeringsvakternas anvisningar och markering/snitsling. Tänk på miljön! Samåk till tävlingen. Vägvisning finns från väg 276, 7 km nordost om Åkersberga. OBS! Buss anmäls i förväg till tävlingsledningen.
- Karta:** Nyritad 2015. Skala 1:10 000, ekvidians 4 meter. För klasserna DH60- samt ÖM7 gäller skala 1:7 500.
- Terräng:** Tävlingen går i ett fint område med Roslagsterräng som inte använts till tävling på väldigt länge. Enduro- och motorcrossspår i terrängen närmast arenan. Kortare banor går längs de många motorcrossstigar i närområdet kring arenan. Längre banor går genom stigare områden med fina små höjder och mossar. Måttlig kupering och god framkomlighet.
- Snitsling:** Snitslade stigar finns markerade med lila-streckat på kartan.
- Glada & ledsna gubbar:** Glada och ledsna gubbar gäller för Inskolningsbanorna på både kavlen och direktanmälan.
- Klasser och sträcklängder:** Enligt SOFTs rekommendationer.

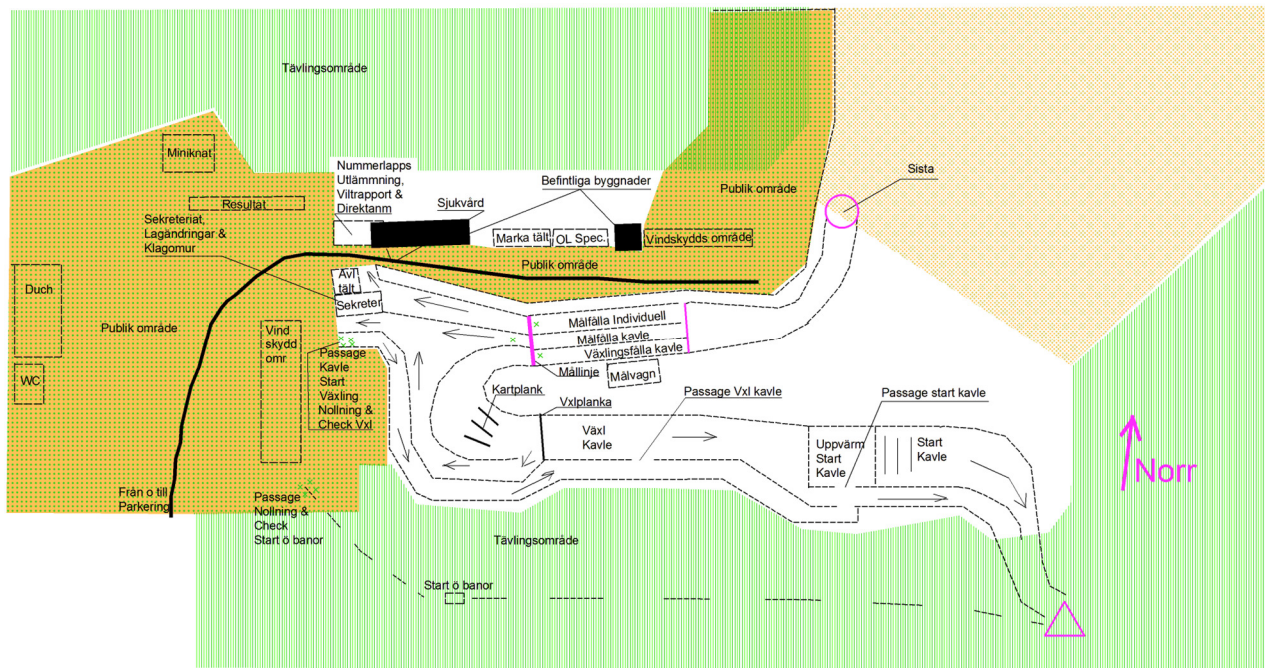
Inskolning	1,4km (grön)
ÖM1	1,7km (vit)
ÖM3	2,7km (gul)
ÖM5	3,5km (orange)
ÖM7	2,5km (blå)
ÖM8	5,1km (svart)



- Stämplingssystem:** SportIdent. Ange bricknummer i anmälan. Löpare utan angivet bricknummer tilldelas hyrbricka á 30kr. Förlorad hyrbricka debiteras 400kr. SportIdent-pinnar t.o.m. version 11 kan användas. Tömning och check av bricka sker vid start.
- Öppna klasser:** Kan köpas mellan kl. 9:30 – 11:45. Start mellan kl. 10:00- 12.00.
- Sammanlagda klasser:** D80 sammanslagen med D75, D35 med D21.
- Start:** Avstånd till start ca200m. Individuell lottad start i HD21 från kl. 10:00. Fri start i övriga klasser mellan kl. 10:00 – 12:00.
- Regler:** Heltäckande klädsel enligt SOFT tävlingsregler gäller. OBS! Klädselkontroll kan förekomma. Tips! Se till att din tävlingsdräkt är hel och heltäckande.
- Löpare som ej fullföljt:** 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.
- Dusch & omklädning:**Dusch utomhus, varmvatten, vid arenan. Tänk på miljön! Använd miljömärkt tvål.
- Toaletter:** Baja-major uppställda på arenan.
- Vindskydd:** På anvisad plats.
- Försäljning:** Sportförsäljning, OL-specialisten. Välsorterat marketenteri.
- Resultatlistor:** Se Eventor samt arenan.
- Första hjälpen:** Finns vid arenan intill direktanmälan.
- Viltrapport:** Viltrapport görs till sekretariatet.
- Barnpassning:** Barnpassning finns ej.
- Miniknat:** Finns i anslutning till arenan, öppet mellan kl. 10.00-12.00. Avgift 20 SEK. (Ta med jämna pengar.)

Karta arena:

Följ alltid anvisningar och skyltar på arenan.



**Tävlingsledning:** Isabelle Sjöberg 0768-79 78 63 (går bra att smsa)

**Banläggning:** Monique Stalås-Hörnsten och Joakim Hedlöf, OK Österåker

**Tävlingskontrollant:** Björn Lindgren, OK Österåker

**Bankontrollant:** Elisabeth Hedlöf, Rånäs OK

**Pressvärd:** Cecilia Arvidson 070-421 73 89

**Varmt välkomna till en härlig medeldistans!**