



PM OK HÄLLENS 3-DAGARS ONSDAG 3 AUGUSTI 2016.

Vägvisning: Från väg 52 mellan Stigtomta och Nyköping. 3 km öster Stigtomta. N58.77973, E16.83709.

Klasser: Start mellan 17:00 och 19:00, anmälan på plats.

ÖM1	vit	2560 m	
ÖM3	gul	2920 m	
ÖM4	orange	5610 m	
ÖM5	orange	3940 m	ÖM15 i skala 1:7 500
ÖM7	blå	4000 m	ÖM17 i skala 1:7 500
ÖM8	svart	5310 m	
ÖM9	svart	7700 m	
ÖM11	svart	9610 m	

Banorna är något förlängda eftersom terrängen har svag kupering och är snabblopt. Du kan välja den bana du brukar springa.

Anmälningssavgifter: Barn och ungdom 50 kronor Vuxna 120 kronor. Startavgifter faktureras till SOFT anslutna klubbar. Utländska löpare och klubblösa betalar kontant.

Stämplingssystem: Sport-Ident (SI). Hyra SI-pinne 25 kr. Borttappad pinne debiteras med 500 kr.

Dusch: Ingen dusch på TC. Hänvisas till Friluftsgården, Stigtomta.

Karta: Kartutskrift Stigtomtamalmen reviderad 2016. Skala 1:10 000. ÖM5 och ÖM7 finns även i skala 1:7 500. Skuggkartor finns till ÖM1.

Terrängbeskrivning: Moränåsar med svag kupering. Stigrikt område med många bestandsgränser. Mycket god löpbarhet med god sikt. Äldre grusgropar delvis bevuxna finns i området.

Till Start: Ca 1000 m stig. Orange-vit snitsel. Startstämpling. Töm & Check av pinne vid start.

Bana: Kodsiffror endast på SI-enhet. Kontrollbeskrivningar lösa och på kartan.

Toaletter: Endast vid Arenan.

Parkering: På anvisad plats vid arenan. P-avgift 20 kr.

Marka: Med ett enklare sortiment.

Sjukvård: Sjukvårdare och hjärtstartare finns vid arenan.

Priser: Utlottade priser, kolla i kartfodralet efter lott.

Banläggare: Torbjörn Svensk

Tävlingsledare: Tage Hagman mailadress tage_hagman@telia.com

VARMT VÄLKOMNA!