

PM Medel 160801



Distriktsmatch mellan Södermanland, Värmland, Örebro län & Östergötland 9-10 augusti 2016



Samling Arena	Dambroängens IP Ålberga. Vägvisning på gamla E4 mellan Stavsjö och Jönåker, avfart från E4 127 eller 128. Koordinater: 58.7272328,16.5545323	
Parkering	Buss och bil på IP parkering 50 m från arenan	
Start	Första start 13:00. Avstånd till start ca 1 km Öppna banor start mellan 13-14. Startlistor publiceras på Eventor samt finns att tillgå på arean på tävlingsdagen	
Kontrolldefinitioner	Tryckta på kartan samt lösa vid starten	
Karta	Dambroängen utsnitt ur kartan Kyrkmossen skala 1:10000 digital utskrift	
Terrängbeskrivning	Skogsmark som genomkorsas av ett större antal stigar/mindre grusvägar samt elljusspår. Mestadels måttlig kupering med partier av småkuperad detaljrik terräng. Barrskog av varierande ålder med god framkomlighet. Mindre partier som begränsar framkomligheten på grund av bevuxna sankmarker samt områden med tätare skog förekommer	
Banlängder	H13 2,6 km D13 2,6 km H14 3,0 km D14 2,7 km	H15 3,9 km D15 3,8 km H16 4,4 km D16 3,6 km ÖM 10 3,9 km
Maxtid	2,5 timmar	
Nummerlappar	Med reklam för Sörmlands Sparbank ska bäras av samtliga löpare synligt på bröstet. Självservering vid start nummerlappserier i senare PM H13 611-630 D13 540-570 H14 375-400 D14 326-350	
	H15 515-540 D15 761-780 H16 631-650 D16 781-800	
Överdrag	Överdrag lämnas på arenan	
Bevakning	Bevakning av tävlingen sker av speaker på arenan	
Stämplingssystem	Sportident. Lånebrickor i begränsad omfattning vid sekretariatet	
Dusch	Dusch i omklädningsrum på IP, begränsad mängd varmvatten undvik långa duschtider, badsjö finns ca 3 km från arenan	
Toalett	Finns på arenan	
Prisutdelning	Sker för den individuella tävlingen på kvällen, ca kl. 21:00 Medaljer till de tre bästa i varje klass. Pris delas också ut till segrande distrikt i lagtävlingen där de fyra bästa löparna för varje distrikt räknas i respektive klass.	

PM Medel 160801



Distriktsmatch mellan Södermanland, Värmland, Örebro län & Östergötland 9-10 augusti 2016



Servering	Marka med hamburgare och smörgåsar samt dryck finns på arenan, middag serveras kl. 19 på Bodaborg	
Sjukvård	Enklare sjukvård finns på arenan.	
Tävlingsledning	Tävlingsledare	Dan Nilsson 070-5488196. dan.nilsson@kwd.se
	Bit.tävl.ledare	Mikael Larsson 070-6237256. mikael.c.larsson@live.com
	Banläggare	Arvid Linder 073-8160997