



PM för *Distriktsmästerkap medeldistans*

för Södermanland

Lördagen den 10 september 2016

Samling TC vid Mölnbo IP, 59°3.280'N 17°25.548'E. Vägvisning från väg 57 i Mölnbo. Samåk gärna eller utnyttja pendeltåget som stannar vid Mölnbo station, ca 1 km promenadväg från TC.

Parkering Vid Mölnbo IP, Mölnboskolan och närliggande gator. P-avgift 20 kr.

Start Första ordinarie start kl 11.00, U1 och Inskolning får starta från kl 10.30. Startstämpling med fri starttid i öppna motionsklasser, Inskolning, U-klasser samt kortklasser. Lottad starttid i övriga klasser. Avstånd till start 1000 m, följ skyltning och orange-vit snitsel. OBS! Ingen toalett vid start.

Sen start Maximalt 30 min efter ordinarie starttid.

Strukna klasser D17-20 Kort, H17-20 Kort, D16 Kort, H16 Kort samt D75 stryks.

Efteranmälan Efteranmälan mottages via *Eventor* mot 50 % högre avgift
t o m onsdag 7 september kl 23.59.

Direktanmälan Inskolning, U1, U2 samt öppna klasser.

ÖM 1 (vit)	2 100	ÖM 8 (svart)	4 300
ÖM 3 (gul)	3 200	Insk (grön)	2 000
ÖM 5 (orange)	3 200	U1 (grön)	2 000
ÖM 7 (blå)	3 100	U2 (vit)	2 100

Avgift: Avgift: Vuxna 130 kr, ungdom upp till 16 år 75 kr. Hyra av SI-bricka 30 kr. Anmälan 10.00 – 12.00, valfri starttid kl 11.00 – 12.30 (Inskolning och U1 fr kl 10.30). Medtag ev egen SI-bricka till direktanmälan på TC och anmäl dig. Start sker genom startstämpling med SI-brickan i SI-enheten vid starten.

Vakansplatser I klasserna HD10-HD16 finns vakansplatser. Anmälan till dessa tas emot fram till 10.30 på tävlingdagen.

Ledartröjan och Juniorligan Tävlingen ingår som deltävling i Södermanlands OFs Ledartröjan (D14, D16, H14, H16) och Juniorligan (D18, D20, H18, H20). Tävlingen är också deltävling i Sörmland Allround League.

Nummerlappar Nummerlappar finns vid startplatsen för självservering för följande klasser: D14, D16, D18, D20, H14, H16, H18 samt H20. Medtag säkerhetsnålar.

Karta Reviderad 2016. Ekvidistans 5 m. Digitaltryckt. Skala 1:7 500 för HD60 och äldre, skala 1:10 000 för övriga. Kartritare: NordKart, Lars Nord. Svart-vita uppföljningskartor finns för klasserna Inskolning och U1.

Terräng- beskrivning

Måttligt kuperad skogsmark med varierande framkomlighet. De längre banorna bjuder på omväxlande terräng och karaktär. Dels ett stigningsfattigt område med storvuxen blandskog med inslag av detaljrika höjdparter och ett antal sankmarker, dels ett område med omväxlande terräng och framkomlighet. Överlag mycket god sikt, endast mindre områden med ungskog förekommer. De kortare banorna går i ett område med sammanhängande planbild.
OBS! Kontrollerna sitter på sina håll mycket tätt.

Förbjudna områden, snitslar

Ett mindre förbjudet område finns markerat på kartan och i terrängen med blågul snitsel enligt kartutsnitt nedan. Passage mellan tomtmark är tillåten. Glada och ledsna gubbar finns utsatta längs inskolningsbanan.



Stämplings- system

SportIdent i samtliga klasser. De som ej angivit SI-nummer vid anmälan har tilldelats hyrpinne, 30 kr i avgift. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 400 kr. Glöm inte att tömma brickan före start. Tömning sker på särskild plats på väg till start. Om ljud/ljussignal ej erhålles, stämpla med stiftklämman i kartkanten.
Kontrollera ditt SI-nummer mot startlistan! Hyrpinnar hämtas ut vid direktanmälan på TC. Alla ska stämpla vid målet, även de som bryter tävlingen.

Viltrapport

Efter målgång.

Klädsel

Heltäckande enligt SOFTs regler.

Maxtid

2.5 timmar.

Tävlingsregler

SOFTs tävlingsregler tillämpas.

Toaletter

I anslutning till TC samt vid herrduschen. Inga toaletter vid start.

Dusch

Herrar inomhus i Mölnboskolan, följ snitsel 350 m. Damer inomhus i omklädningsrummen vid Mölnbo IP.

Service

Sedvanlig mark. Sportförsäljning Letro Sport. Sjukvård. Barnpassning, avgift 20 kr/barn. OBS minsta ålder på barn 4 år. Miniknat, avgift 10 kr.

Priser

DM-plaketter till medaljörerna i DM-klasserna HD10-21 samt segrarna i DM-klasserna HD35-. Ungdom t o m 16 år erhåller hederspriser. I Inskolning och U1 får alla pris som hämtas i anslutning till målet direkt efter målgång.

Tävlingsjury

Ove Ericsson, Nyköpings OK/Södermanlands OF (ordförande)
Titti Bergendahl, OK Måsen
Kenneth Johansson, Eskilstuna OL

**Huvud-
funktionärer**

Tävlingsledare:	Lars Nord, lars.g.nord@telia.com Daniel Tjernberg, daniel.tjernberg@telia.com
Banläggare:	Lars Nord
Bankontrollant:	Nils Stenberg, OK 65
Tävlingskontrollant:	Sven-Erik Stenberg, OK 65

Upplysningar

Lars Nord, 070-556 38 41



**Södertälje IF önskar alla
VÄLKOMNA och
LYCKA TILL I SKOGEN!**