

Distriktsmatchen 9-10 augusti 2017 Inbjudan

**L-100 IF hälsar välkomna till Distriktsmatchen 2017 mellan
Dalarna, Gästrikland, Hälsingland, Uppland och Västmanland**

Onsdag 9 augusti	Långdistans i Ängbyskogen
Torsdag 10 augusti	Sprint i Västra Ängby
Samling	Parkering i anslutning till boendet. Gångavstånd till arenan (Ängbyskolan), c 1500 m
Klasser	D13 H13 D14 H14 D15 H15 D16 H16 Öppna banor Sprint: kort, lång Långdistans: Ö3,Ö5,Ö8
Anmälan	Ordinarie anmälan på Eventor senast 31 juli, kl 23.59. Efteranmälan senast 4 augusti, kl 23.59. Du som är ansvarig i distriktet meddelar faktura-adress samt antal ledare, önskemål om antalet logiplatser samt antal middagar och luncher till peterhamback@gmail.com senast den 31 juli. Löpare som vill springa öppna banor anmäler sig direkt på tävlingsplatsen.
Avgifter	Distriktsmatchlöpare 600 kr, ledare 500 kr. I avgiften ingår middag (dag 1), kvällsfika, frukost, lunch (dag 2), dusch, omklädningsrum inomhus samt logi. Startavgift till öppna banor är 100 kr/dag.

Klubbarna faktureras i efterhand för anmälda löpare och ledare.

Boende	Logi på hårt underlag i Thunmanskolan eller Staffansgården. Gångavstånd till järnvägsstationen 600 m
Kvällsaktivitet	Sprintstafett med blandade lag på onsdag kväll. Stafettlagen sätts samman av tävlingsledningen, och det blir 4 sträckor på cirka 2 km. Efteråt blir det bad och fika vid Särstabadet (700 m gångväg).
Stämpling	Sportident, alla brickor (SI-card 5, 6, 8, 9, 10 och 11) kommer att fungera. Hyra av Sportidentbricka 50 kr. Borttappad pinne debiteras med 500 kr.
Start	Första start på onsdag 9 augusti, kl 14:00, avstånd till start cirka 400 m. Första start på torsdag 10 augusti, kl 10:00, avstånd till start cirka 300 m.
Kartor	Långdistans: Nyreviderad maj 2017 Sprint: Nyritad sprintkarta maj 2017
Terräng	Långdistans i Ängbyskogen, stigrikt, måttlig kupering, mestadels god framkomlighet. Sprint i Västra Ängby, villaområde med inslag av skog, lätt kupering, Biltrafik förekommer i området, iakttag försiktighet.
Tävlingsregler	Enligt SOFT's regler
Klädsel	Enligt SOFT's regler/rekommendationer
Dusch	Gymnastiksalen på Ängbyskolan
Banläggare	Långdistans: Peter Hambäck Sprint: Sven Wigertz
Tävlingsledare	Peter Hambäck, peterhamback@gmail.com , 0730-765126
Tävlingskontrollant	Ulf K Rask
Bankontrollant	Berth-Arne Bengtsson