



PM

Medeldistans 2011-04-23

- Start:** Första ordinarie start kl 10:00.
Start 1: 1700 m Orange/vit snitsel Större stig hela vägen
D/H16, D/H18-D/H80, ÖM7 och ÖM8
Start 2: 1200 m Orange/blå snitsel Kortare stycke längs trafikerad väg
D/H10-D/H14, D/H 16 Kort, Insk, U1-U4, därefter stig. Se upp för trafik.
ÖM1, ÖM3 och ÖM5
Fria starttider i Insk och U-klasser. Ca 100 meter är väldigt blöta.
- Parkering:** 20 kr /dag, max 500 meter från TC.
- Åka tåg:** Pendeltåg till Järna från Södertälje, 700m från Järna station till TC på Järna IP.
- Öppna klasser:** Anmälan från 9:00, start mellan 10:00 och 12:00. Fria starttider.
Klasser: Inskolning, ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7 och ÖM8.
- Sportident:** Sportident används. Löparbrickor uthyres mot en avgift på 25 kr. Förlorad bricka debiteras med 300 kr. Samma bricka får bara användas av en löpare under tävlingsdagen.
- Karta:** Ytreviderad 2009. Färgutskriften.
Skala 1:10 000 ekvidistans 5 meter.
Skala 1:7 500 på baksidan av kartan för D/H 65-.
- Terrängbeskrivning:** Skogsmark med inslag av sankmarker och stigar. Måttlig kuperad terräng med god framkomlighet.
- Förbjudna områden:** Markerade på kartan.
- Maxtid:** 2 timmar
- Mål:** Utbrutet mål. Målstämpling sker vid mål i skogen, sedan snitsling tillbaks till TC där utläsning sker, alla måste läsa ut brickan.
- Strukna klasser:** D/H 90, D/H 85, D80, D35, D/H 17-20, H16 Kort
- Skuggning:** Tillåtet i inskolning, U-klasser samt öppna motionsklasser. I inskolning och U-klasser får även löpare som ska delta i tävlingen skugga.
- Överdrag:** Transporteras från starten till målplatsen.
- Viltrapport:** Lämnas till sekretariatet efter målgång.
- Minikat:** Minikat mellan kl ca 9 och 13. Kostnad 20 kr. Tidtagning med sportident.
- Barnpassning:** Finns i anslutning till TC.
- Omklädning / dusch:** Inomhus i idrottsplatsens omklädningsrum.
- Toalett:** I varje omklädningsrum på TC samt vid start 1.
- Prisutdelning:** Efterhand som klasserna blir klara. Priser till de främsta upp till HD21.
- Servering:** Traditionell marka vid TC.
- Sjukvård:** Finns på TC.
- Klagomur:** I anslutning till sekretariatet.
- Tävlingsledning:** Tävlingsledare: Weine Johansson & Jo Stevenson
Banläggare: Anders Axling & Håkan Kleijn