



PM

Långdistans

2011-04-24

- Start:** Första ordinarie start kl 10:00.  
**Start 1: 3000 m** Orange/vit snitsel Mestadels större stig och lite skog  
D16, D18, D20, D21, D21K, D35, D40  
H16, H18, H20, H21, H21K, H35, H40, H45, H50, H55, H60, ÖM6, ÖM9  
**Start 2: 1700 m** Orange/blå snitsel Större stig hela vägen  
Övriga klasser Fria starttider i Insk och U-klasser.
- 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-ÖM9.
- 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.
- Nummerlappar:** D16, H16, D14, H14, självservering vid start.
- Karta:** Ytreviderad 2009. Färgutskriften.  
Skala 1:15 000 för D/H16-35 övriga klasser har 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:** 2,5 timmar
- Mål:** På TC
- Strukna klasser:** D/H90, D85, D/H17-20, D17-20 Kort, H16 Kort, D12 Kort
- Skuggning:** Tillåtet i inskolning, U-klasser samt öppna motionsklasser. I inskolning och U-klasser får även löpare som ska delta i tävlingen skugga.
- Vätska:** Markerat på kartan.  
Gäller klasserna D21, D35, H18, H20, H21, H21K, H35, H45, H50 och ÖM9.
- Överdrag:** Transporteras från starten till målplatsen.
- Viltrapport:** Lämnas till sekretariatet efter målgång.
- Miniknat:** Miniknat mellan kl ca 9 och 13. Kostnad 20 kr. Tidtagning med sportident.
- Barnpassning:** Finns i anslutning till TC.
- Omlädnings / dusch:** Inomhus i idrottsplatsens omlädningsrum.
- Toalett:** I varje omlädningsrum på TC samt vid bägge starterna.
- Prisutdelning:** Efterhand som klasserna blir klara. Priser till de främsta upp till HD21.
- Servering:** Traditionell marka vid TC.
- Sportförsäljning:** Letro sport
- Sjukvård:** Finns på TC.
- Klagomur:** I anslutning till sekretariatet.
- Tävlingsledning:** Tävlingsledare: Arne Almström & Lars Mårzell  
Banläggare: Anders Axling & Håkan Kleijn