



**PM, L-100-dubbeln 19-20/8 2017**

**Medeldistans, lördag 19/8**Tävlingen ingår i Upplands-cupen och Uppland League.

**Upplandscupen**

**Långdistans, söndag 20/8**Tävlingen ingår i Uppland League.

**Samling**Arena ca 1,5 km norr om järnvägsviadukten i Alsike. GPS-koordinater parkering: 59°46.354'N 17°45.348'E. **OBS!** All trafik till och från tävlingen ska endast gå via Alsike!

Vägvisning från väg 77, 200 m V järnvägs-viadukten i Knivsta, ca 2,5 km SV Knivsta-avfarten på E4 (avfart nr 184).

**Parkering**Avstånd P – TC: Prel. 400-700 m åker och grusväg.  
Avgift: 20 kr. För minskad köbildning, betala gärna i förväg via Swish, 0705-807258 (B-A Bengtsson), och visa upp vid ankomst.  
Husbilar och husvagnar: Kontakta tävlings-ledaren för information. OBS! Mycket nära den livligt trafikerade järnvägen.

**Start  
Lördag:** Första start i tävlingsklasserna kl 11:00. Fri starttid mellan kl 10:30-13:00 för Inskolnings, U-, ÖM- och Kort-klasser (DH12-16K). Samma startplats för alla klasser. Avstånd till start 900 m, orange/vit snitsel längs väg. **Söndag:** Första start i tävlingsklasserna kl 10:00. Fri starttid mellan kl 9:45-12:00 för Inskolnings, U-, ÖM och Kort-klasser (DH12-16K, DH17-20K, DH21K). Samma startplats för alla klasser. Avstånd till start 1 000 m, orange/vit snitsel genom huvudsakligen skog. Mindre toalett finns vid starten.

**Ändring av klasser**Inga ändringar eller sammanslagningar.

**Stämplingssystem**Sportident. Om eget bricknummer ej angetts vid anmälan debiteras hyrbricka med 30 kr/bricka.

**Hyrbrickor**Hämtas vid sekretariatet. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 400 kr.

**Direktanmälan**För öppna motionsklasser (ÖM), ungdoms (U)-klasser och Inskolning. Anmälan i sekretariatet enligt tider nedan.  
**Lördag:** Anmälan kl 10:00-12:30 och fri starttid kl 10:30-13:00.  
**Söndag:** Anmälan kl 9:00-11:30 och fri starttid kl 9:45-12:00.

Anmälningsavgift: 70 kr för ungdomar och 120 kr för övriga.  
Sportident-pinne kan hyras för 30 kr/pinne.  
Avgifterna betalas med fördel i efterskott mot faktura till klubben, men kan också betalas kontant eller med Swish på plats. (Se Swish nedan!).

**Vakansplatser för ungdomar**Vakansplatser har lottats in i ungdomsklasserna (DH10-16) båda dagar och i söndagens DH17-20K. Anmälan till dessa görs i sekretariatet mot ordinarie avgift 70 kr.

**Glada/ledsna gubbar**Skyltar med glada och ledsna gubbar finns uppsatta längs banan för Inskolning och U1.

**Skuggning**Skuggning är tillåten i Inskolning, U1 och U2. Kartor för skuggor finns vid starten.

**Karta**Skala 1:10 000. HD60 och äldre 1:7 500. Ekvidistans 2,5 m. Utskriven hos BL Idrottsservice.  
I terrängen vitsnitslade stigar är markerade på kartan! Otydliga stigar och beståndsgränser som berör Inskolning, U1, U2 och HD10-12 har vid behov förstärkts med vit snitsel, men är ej markerat på kartan.  
OBS! Se kartjustering vid lördagens start angående nytt stängsel.

**Terräng  
Lördag:** Typisk ”Lunsen-terräng” med svag kupering, detaljrika höjdpartier med mellan­liggande större och mindre sankmarker. Endast ett fåtal stigar. God till mycket god framkomlighet. **OBS!** Flertalet klasser passerar ett vitsnitslat elstängsel,

markerat som stängsel på kartan, som inte är i funktion. Iaktta ändå försiktighet vid passage!

**Söndag:** Skogsmark med svag kupering, detaljrika höjdpartier, få sankmarker, några stigar (bl.a. från Novemberkåsan 2016). Inledningen på banorna passerar ett flertal hyggen. Mestadels god sikt och löpbarhet, men en del svårframkomliga partier förekommer. Endast banor längre än 5,5 km kommer i kontakt med "Lunsen-terrängen" motsvarande lördagens beskrivning, med tillägget att grönstreckade områden, speciellt över mossmark, kan vara mycket svårforcerade.

**Förbjudna områden**Förbjudna områden är markerade på kartan med violett linjeraster. Dessa är normalt inte markerade i terrängen. Respektera tomtmark!  
Arenan ligger intill livligt trafikerad järnväg. **OBS!** Absolut förbjudet att beträda spårområdet.

**Vätska  
Lördag:** Ingen vätska.  
**Söndag:** Längs banan för klasserna DH16 och över. Ingen vätska vid målgång.

**Kontrolldefinitioner  
Lördag:** Kontrolldefinitioner finns lösa och tryckta på kartan i samtliga klasser.  
**Söndag:** Kontrolldefinitioner finns endast lösa, ej tryckta på kartan.

**Nummerlappar**Självservering vid start för nedanstående klasser:  
**Lördag:** D21, D14, H21, H14  
**Söndag:** D21, D16, H21, H16

**Maxtid**2 timmar och 30 minuter.

**Priser**Prisutdelningar kommer att ske för klasserna DH10 - DH21 vartefter de är klara. Från DH35 och uppåt lottas priser bland damvinnarna respektive herrvinnarna.  
Antal priser i varje klass anslås på anslagstavla på TC.  
Inskolning och U-klasser: Pris till samtliga vid målgång.  
Ej uthämtade priser tillfaller arrangören.

***VÄLKOMNA!***

**Toaletter  
Lördag:** Endast i anslutning till arenan.  
**Söndag:** Vid arenan och vid starten.

**Betalning med Swish**Vi uppmuntrar betalningar via Swish och gärna med QR-kod-funktionen i Swish-appen. Vid behov, uppdatera din app i förväg!

**Övrig service**

* **Sportförsäljning**: LetroSport finns på plats båda dagar.
* **Miniknat**: Avgift 20 kr. Betala gärna med Swish – se Swish ovan!
* **Barnpassning** (gratis).
* **Överdragskläder**: Kan lämnas vid starten och transporteras av oss till arenan.
* **Omplåstring** Har bl.a. hjärtstartare.
* **Dusch** i anslutning till arenan.
* **Marka** med brett utbud – korv, hamburgare, matiga mackor, hembakat fikabröd, drycker, godis. Betala gärna med Swish – se Swish ovan!
* **PM, start- och resultatlistor** anslås på arenan och finns på Eventor och vår hemsida, <http://www.langhundraif.net/>.

**Tävlingsregler**SOFTs tävlingsregler, inklusive aktuella anvisningar, gäller.

**Huvudfunktionärer / Kontakt**

* Tävlingsledare: Mats Tibell, 0722-223975, [mats.tibell@outlook.com](mailto:mats.tibell@outlook.com)
* Administration/sekretariat: Erik Jonsson, 0705-870289, [erikjonsson@telia.com](mailto:erikjonsson@telia.com)
* Presskontakt: Klas Birgersson, 018‐10 57 36, [klasb@yahoo.com](mailto:klasb@yahoo.com)
* Banläggare: Berth-Arne Bengtsson
* Bankontrollant: Tommy Åhman, L-100 IF
* Tävlingskontrollant: Per-Olov Wedin, IF Thor
* Tävlingsjury:   
  **Lördag**: Marianne Carlberg – Rånäs OK, Maria Hart – OK Linné, Staffan Jakobsson-Svärd – IF Thor  
  **Söndag**: Marianne Carlberg – Rånäs OK, Maria Hart – OK Linné, Petter Ranefall – IF Thor



<http://www.langhundraif.net/>