

PM Lång-KM söndag 2018-05-06

OK Södertörn samt andra inbjudna löpare

Samling/arena:	Lycebyskolan i Vendelsö. Ombyte och dusch i 2 omklädningsrum.
Parkering:	Parkering finns det kring Vendelsövårdcentral som ligger precis bredvid.
Start:	Första start OK Södertörn kring 10.30. Startlista kommer senast ligga uppe under lördag FM. OBS:: Startstämpling sker för alla. (Start övriga vid 10 eller vid 11.30). Målet stänger 13. Start och mål är inom 100m från omklädningsrummen. Pris för ej Södertörnare är 50kr. Haninge 30.
Stämpling:	SportIdent STARTSTÄMPLING för ALLA.
Töm & Check	Vid startplatsen.
Kontroller:	Små skärmar med SI-enhet på gul pinne.
Karta:	Den som användes på Natt-DM i höstas, men i annat område längre norrut. A4 skala 1:7.500.
Banor:	Ev sammanslagning kan ske vid färre löpare så det blir KM klass. Vill någon springa längre bana så får man gå upp i klasserna. OBS: sena ändringar av bana kan ev. fungera. Bana 1 – 6,8 km SVART 18kontr H19-H44 samt ÖM9 Bana 2 – 5,8 km SVART 13kontr H17-18, H45-H54, D19-D34 samt ÖM8 Bana 3 – 4,7 km SVART 12kontr H55-64, D17-18, D35-49 samt ÖM7 Bana 4 – 3,8 km BLÅ-VIOL 10kontr H65-69, HD15-16, D50-59 samt ÖM6 Bana 5 – 3,2 km ORANGE 8kontr HD14, H70-, D60- samt ÖM5 Bana 6 – 2,9 km GUL 8kontr HD12 (HD14K) samt ÖM3 Bana 7 – 2,3 km VIT-GUL 6kontr HD10 (HD12K) samt ÖM1 Banorna 1-3 har flera tuffa stigningar och delvis tuff, svår men fin terräng. De 2 kortaste banorna har några "lite svåra kontroller" så det kan krävas att man inte är helt ny i klassen.
Kontrollbeskr.	Finns på kartan samt lösa.
Terräng/banor:	Bitvis krävande södertörnsterräng med ett flertal stigar och delvis stark kupering. Banorna har en del gemensamma drag, men det skiljer en del åt. Bitvis är det tätt mellan kontrollerna, stämpla rätt. OBS: Kartkompl. Fås innan start för de längre banorna om ett blött område strax väster om en liten sjö som passerar till 1:an samt på tillbakavägen nära målet. De lättare banorna har en jordkällare (brunt kryss) som är svår att upptäcka norrifrån men inte från söder, speciellt Bana 6 bör tänka på detta.
Banläggare osv :	Mattias Skeppling, OK Södertörn 0708-927956. Seket sköts av Fredrik Andersson (tack).
Anmälan:	Senast torsdagen den 3/5. Anmälan på plats möjlig i begränsad skala ev. på alla banorna.

Det blir fint väder och fin skog verkar det som, tyvärr svårfunna kontroller