

## Strängnäs-Malmby OL Sprint-DM lördag 19Maj

Tävlingen ingår som deltävling i Södermanlands OF Ledartröjan och Juniorligan.

### Samling

Arena vid Visholmen i Strängnäs. Vägvisning från den västra rondellen på väg 900. Parkering, se nedan.

### Parkering

Avstånd parkering och Arena max 1200 m. Vi hänvisar i första hand att parkera på Vasavallen(Olivehällsvägen2, Strängnäs). Om parkeringen blir full så är det fri parkering som gäller. Gratis parkering. Vi rekommenderar att parkera vid långtidsparkeringen söder om Ingvarsvägen-Vandrarvägen, Bondegatan, Sörgårdsgatan vid Kommunhuset. P-skiva med max 2 timmar på de flesta övriga parkeringarna närmast centrum. Vägvisning till Arenan endast sista delen från rondellen Eskilstunavägen-Nygatan-Seminarievägen. Se karta.



### Start

Första ordinarie start kl. 10.00. Efteranmälda startar först i klassen. Startstämpling i Öppna klasser, U-klasser och Inskolning. Avstånd arena start ca 600 m, följ orange/vit snitsel. Respektera och följ anvisad väg till start!

Inga toaletter vid start. Begränsad plats för uppvärmning vid start, vi rekommenderar uppvärmningsområdet på Visholmen.

OBS! H/D16 får kartan i startögonblicket.

## Öppna klasser

Ö1 1160m, Ö2 1390m, Ö3 2140m. Anmälan på arenan mellan 09.00- 11.00. Start mellan 09.30–11.45. Gäller även U-klass och Inskolning.

## Nummerlappar

För klasserna HD14, HD16, HD18, självservering vid start.

## Sammanslagna klasser

H80 slås ihop med H75, D75 slås ihop med D70, H20 slås ihop med H21 och D20 slås ihop med D21.

## Uppvärmningsområde

På Visholmen, i anslutning till målet, finns möjlighet att värma upp och springa på en del av kartan innan ni går iväg till start. Uppvärmningskartor finns att hämta vid målet.

## Överdrag

Inga överdrag transporteras tillbaka från starten.

## Toalett

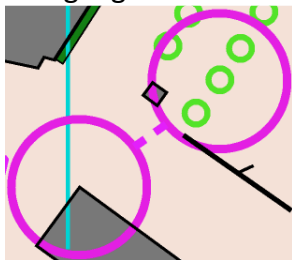
Finns i anslutning till arenan, ute på Visholmen samt vid turistbyrån i gästhamnen.

## Kartbyte

Några av de längre banorna har kartbyte. Båda delarna ligger i plastfickan vid start, första delen ligger nedåt i kartbacken vid start. Vid sista kontrollen på kartan, vänd kartan. Ny startpunkt på andra kartan vid kontrollen. Kom ihåg att stämpla! Gäller följande klasser: H21, D21, H20, H18, H35, H40, H45.

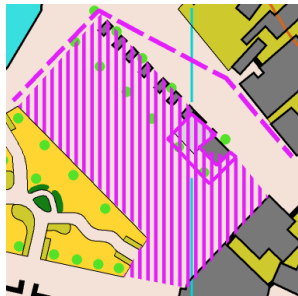
## Passager

Alla banor har en passage mellan två kontroller över en något mer trafikerad väg. OBS! stämpla först vid kontrollen innan passagen, sedan har alla en förprogrammerad max-tid på 30 sekunder till kontrollen efter passagen! Det betyder att alla har tid att se upp för bilar. Vakter kommer finnas på plats för att se till att ni inte skyndar över. Övergången är vid ett övergångsställe.



I slutet av alla banor är det också en vägpassage med normalt sett ganska lite trafik. Alla måste där runda det förbjudna området som består av gatumark och ett torg runt åt höger.

Vakt kommer även att finnas här.



## Visa hänsyn

Tävlingen avgörs i stadsmiljö med folk, cyklister samt lite trafik. Visa hänsyn till allmänheten samt följ sprintnormen, spring inte i rabatter samt ta det lugnt runt hörn med skymd sikt! Se upp för bilar! Många banor kommer även att passera ett område med gravstenar, vi ber er även visa hänsyn till dessa.

## Klädsel

Inga krav på heltäckande klädsel.

## Karta

Skala 1:4 000 för alla klasser. Ekvidistans 2,5 m. Nyritad av Kalle Larsson. **OBS!** Stora monument/gravstenar är ritade som stenar.

## Terrängbeskrivning

Stadsmiljö med inslag av park, måttligt kuperat. Biltrafik kan förekomma.

## Stämplingssystem

SportIdent, ange bricknummer vid anmälan, brickor finns att hyra på arenan, avgift 30 kr/bricka. Ej återlämnad bricka debiteras med 400 kr.

## Inskolning

Inga glada/ledsna gubbar finns på banan.

## Miniknat

Miniknat 20 kr. I anslutning till arenan.

## Priser

Priser i ungdomsklasser. DM-plaketter i mästerskapsklass med minst två startande sörmlänningar. Prisutdelning på arenan allt eftersom klasser blir klara.

## Omklädning, dusch

Tempererad dusch inomhus i skola, följ snitslad väg ca 500m. Vid bra/varmt väder hänvisar vi för dem som vill till utomhusbadet.

## Servering

Mindre servering vid arenan förekommer.

## Övrigt

**Efter tävlingen tipsar vi er att besöka Kulturdagen i Strängnäs. Mer info på: [strangnas.se](http://strangnas.se)**

Tävlingsjury kommer utses av SOF.

## Tävlingsledning

Tävlingsledare	Christofer Ramström 073-7554156
Biträdande tävlingsledare	Bosse Andersson 070-2747850
Banläggare	Daniel Alneberg 070-6217268
Bankontrollant	Kalle Larsson, Ärla IF
Tävlingskontrollant	Peter Fors Ok Grip