



PM för

## OK Österåkers medeldistans

Medeldistans för D/H21 och veteraner samt Öppna Motionsklasser  
Lördagen den 15:e september 2018

- Efteranmälan:** Efteranmälan senast onsdag den 12/9, kl 23:59 via Eventor mot 50% högre avgift.
- Arena:** Ellboda i Vaxholm, Bogesundslandet. Norr om Stockholm
- Vägvisning:** Från väg 274 mot Vaxholm. Bussar ska anmälas i förväg till [info@okosteraker.se](mailto:info@okosteraker.se). Samåk för miljöns skull. Följ anvisningar för parkering.
- Kollektivtrafik:** Kolla [www.sl.se](http://www.sl.se). Station Ellboda friluftsgård.
- Parkering:** Avstånd P-arenan, max 700 m. P-avgift: 30 kr/bil, Swish (1234 211 462) eller kontanter, betalas på väg mot arenan (förbered gärna swishbetalning). Följ parkeringsvakternas anvisningar och markering/snitsling. Tänk på miljön! Samåk till tävlingen.
- Tävlingsexpedition:** Kl. 08.30-11.30 på arenan. Klubbpåsar, innehållande nummerlappar, hyrda Sportidentpinnar, startlista, lagändringsblankett, hämtas föreningsvis. OBS! Ta med egna säkerhetsnålar och PM endast på arenan och eventor.
- Karta:** Skala 1:10 000, D/H60- 1:7 500, reviderad 2017. Ekvidistans 4 m. Det är mycket kontroller i området. Kontrollera kodsiffran noga.
- Terräng:** Måttlig kupering med detalj fattiga höjder och lättlöpt terräng. Framkomligheten är mestadels mycket god. I huvudsak tall och granskog.
- Snitsling:** Nya stigar med snitsling förekommer i terrängen.
- Glada & ledsna gubbar:** Glada och ledsna gubbar gäller för Inskolningsbanorna på både kavlen och direktanmälan.
- Klasser och sträcklängder:** Enligt SOFTs rekommendationer.
- Stämplingsystem:** SportIdent. Ange bricknummer i anmälan. Löpare utan angivet bricknummer tilldelas hyrbricka á 30kr. Förlorad hyrbricka debiteras 500kr. SportIdent-pinnar t.o.m. version 11 kan användas. Tömning och check av bricka sker vid start.

**Öppna klasser:**

Kan köpas mellan kl. 9:30 – 11:45. Start mellan kl. 10:00- 12:00.

Inskolning	1,5km (grön)
ÖM1	2,2km (vit)
ÖM3, U3	3,0km (gul)
ÖM5, U4	3,7km (orange)
ÖM7	3,1km (blå)
ÖM8	5,1km (svart)
ÖM11	6,3km (lila)

**Start:**

Start i anslutning till TC. Individuell lottad start i HD21 från kl. 10:00. Fri start i övriga klasser mellan kl. 10:00 – 12:00. Öppna klasser fri start mellan 10:00-12:00.

**Regler:**

Heltäckande klädsel enligt SOFT tävlingsregler gäller. OBS! Klädselkontroll kan förekomma. Tips! Se till att din tävlingsdräkt är hel och heltäckande.

**Löpare som ej fullföljt:**

Alla löpare som utgått eller på annat sätt inte passerat målet och avläsningen måste gå till målet och läsa av sin SportIdentpinne, annars räknas löparen som kvar i skogen.

**Dusch & omklädning:**

Varmdusch utomhus. Tänk på miljön, använd miljömärkt tvål som finns i duchen!

**Toaletter:**

Toaletter finns uppställda på arenan.

**Vindskydd:**

Då det är ett skogs-TC så är det svårt att ställa upp vindskydd. Skulle behov av vindskydd finnas, ta kontakt med tävlingsledning för bästa möjliga yta att montera upp vindskydd på.

**Försäljning:**

Sportförsäljning, OL-specialisten. Välsorterad cafeteria, använd gärna Swish 1234 211 462.

**Prisutdelning:**

Prisutdelning sker snarast möjligt efter att respektive klass är klar. Pris till placering 1-3 i klasserna D21 och H21.

**Resultatlistor:**

Resultatlistor presenteras på Eventor, arenan samt liveresultat på: För att inte belasta mobilnätet ombeds samtliga löpare att stänga av mobilerna under tiden ni är ute och springer.

**Livelox:**

Banorna kommer att läggas upp på livelox

**Första hjälpen:**

Finns vid arenan.

<b>Viltrapport:</b>	Viltrapport görs till sekretariatet.
<b>Barnpassning:</b>	Barnpassning finns ej.
<b>Miniknat:</b>	Finns i anslutning till arenan. Öppet mellan kl. 10.00-12.00. Avgift 20 SEK. (Ta med jämna pengar eller Swish 1234 211 462.)
<b>Tävlingsledning:</b>	Tomas Albinsson, 0706620716
<b>Banläggning:</b>	Torbjörn Berntstedt, OK Österåker
<b>Tävlingskontrollant:</b>	Karin Åhlén, OK Österåker
<b>Bankkontrollant:</b>	Joakim Hedlöf, OK Österåker

**Varmt välkomna till en härlig medeldistans!**



Följ förberedelser och se bilder från tävlingsdagen på vår Facebooksida: <https://www.facebook.com/osterakerskavlen/>