



**PM för Mörtsjödubbeln**  
**Snättringe SK och Söders-Tyresö**  
Längdistans lördag 13 april med UP  
Medeldistans söndag 14 april



Välkomna till tävling i stadsnära vildmark med superkul miniknat

**Tävlingsarena**

Balingsnässkolan, Huddinge

**Parkering**

Vägvisning Lännavägen i höjd med Balingsnässkolan. Avgift 30 kr.  
Ha gärna med jämna pengar eller Swisha till 123 667 47 58.  
Koordinater: 59.221180, 18.007646. 300 - 800 meter promenad  
till arenan. Barnvagnsvänligt.

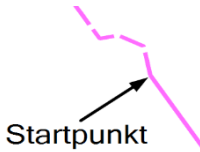


**Kollektivtrafik**

Balingsnäs busshållplats, 200 m till arenan. Se [sl.se](http://sl.se) för tidtabell.

Klass	Banlängd		Klass	Banlängd			
	Lång	Medel		Lång	Medel		
<b>Vuxenklasser</b>							
D21	7,9	3,7	H21	10,7	4,6		
D20	5,7	3,7	H20	7,2	3,7		
D18	5,2	3,6	H18	6,8	3,7		
D21K	5,2	-	H21K	7,8	-		
D17-20K	5,1	-	H17-20K	5,5	-		
D35	6,2	3,7	H35	7,9	4,6		
D40	5,2	3,7	H40	7,8	4,1		
D45	4,7	3,0	H45	6,8	4,1		
D50	4,3	3,1	H50	6,2	3,7		
D55	4,3	3,0	H55	5,7	3,6		
D60	3,9	2,5	H60	5,2	3,7		
D65	3,9	2,5	H65	4,7	3,1		
D70	3,2	2,4	H70	4,3	3,1		
D75	3,2	2,1	H75	3,7	3,1		
D80	2,8	2,1	H80	3,2	2,4		
D85	2,8	2,1	H85	2,8	2,4		
<b>Ungdomsklasser</b>							
D16	5,1	3,7	H16	5,5	3,7		
D16K	4,2	3,0	H16K	4,2	3,0		
D14	4,2	3,0	H14	4,2	3,0		
D14K	3,2	2,6	H14K	3,2	2,5		
D12	3,2	2,5	H12	3,2	2,6		
D12K	2,8	2,3	H12K	2,8	2,3		
D10	2,8	2,3	H10	2,8	2,3		
<b>Inskolnings- och U-klasser</b>			<b>Öppna motionsklasser</b>				
U4	Orange	4,2	3,0	ÖM9	Svart	7,8	-
U3	Gul	3,2	2,5	ÖM8	Svart	4,7	4,6
U2	Vit	2,8	2,3	ÖM7	Blå	3,2	3,0
U1	Grön	2,3	2,4	ÖM6	Röd	5,8	-
Inskolning	Grön	1,7	2,1	ÖM5	Orange	3,7	3,0
				ÖM4	Gul	4,5	-
				ÖM3	Gul	3,2	2,8
				ÖM2	Vit	3,7	-
				ÖM1	Vit	2,8	2,3

<b>Anmälan</b>	<p>Anmälan på Eventor, inklusive SI-nummer. Ordinarie anmälan senast söndagen den 7 april kl. 23.59. Efteranmälan senast onsdagen den 10 april kl. 23.59. Efteranmälda blir inlottade i startlistan.</p> <p>Direktanmälan för ÖM-, U- och Inskolningsklasser på arenan 9.30 - 11.30.</p>
<b>Anmälningsavgifter</b>	<p>Ungdomsklasser 70 kr, övriga 120 kr.</p> <p>Efteranmälan mot 50% förhöjd avgift för ungdomsklasser och vuxenklasser. Inskolning och U-klasser samt Öppna motionsklasser, ungdomar 70 kr, övriga 150 kr.</p> <p>Direktanmälan ungdom 70 kr, övriga 150 kr.</p> <p>Avgifterna faktureras i efterhand för klubbanslutna.</p> <p>Utländska löpare betalar på plats före start.</p>
<b>Karta</b>	<p>Reviderad 2018. Ekvidistans 4 m. Skala 1:7 500 för klasserna DH45 och uppåt samt ÖM7, 1:10 000 för övriga. StOF har gett dispens för klasserna DH18-21 att springa långdistans på 1:10 000 pga kartans höga detaljrikedom.</p> <p>Två otydliga stigar är förstärkta med vit snitsel. En av stigarna direkt efter startpunkten på lördagen.</p>
<b>Terrängbeskrivning</b>	<p>Tävlingsområdet består av måttligt till kraftigt kuperade öppna och detaljrika höjder. Framkomligheten är mestadels god eller mycket god. Mindre partier med tätare skog förekommer. Större och mindre stigar finns mellan höjdpartierna.</p> <p>Stormen i vintras har medfört en mindre mängd vindfällen. Dessa påverkar framkomligheten i begränsad omfattning och är ej redovisade på kartan.</p>
<b>Stämplingssystem</b>	<p>Sportident, eget bricknummer anges vid anmälan. Om inget bricknummer anges tilldelas hyrbricka till en kostnad av 30 kr, hämtas ut vid direktanmälan på arenan.</p> <p>Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 500 kr. Klasser med fri starttid startstämplar.</p>
<b>Starter</b>	<p>Första ordinarie start 10.00. Öppna klasser 10.00-12.00.</p> <p><b>Lördag.</b> Avstånd från arenan till start är 1300 m. Till största del asfalt, men den sista biten på skogsstig. Toaletter finns på väg till start.</p> <p><b>Söndag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start 2. För klasserna DH14K, DH12, DH12K, DH10, U3, U2, U1, Insk, ÖM3, ÖM1. Avstånd från arenan till start är 1100 m. Första biten på skogsstig, därefter asfalt. Snitseln passerar en gata. Var försiktiga! Toalett finns på väg till start.</li> <li>• Start 1. Övriga klasser. Avstånd från arenan till start är 1800 m. Till största delen asfalt eller skogsstig, sista 300 m går i terrängen över en större höjd. Med tanke på kuperingen, räkna med några minuter extra. Toaletter finns på väg till start.</li> </ul>
<b>Nummerlappar</b>	<p><b>Lördag.</b> Klasserna DH14 och DH16 har nummerlappar. Självservering vid start. <i>Ta med egna säkerhetsnålar.</i></p>
<b>Passage av staket</b>	<p><b>Lördag.</b> Många banor passerar ett område med ängar som är kringgårdade av ett elstaket. Staketet består av 2 eller 3 horisontella metalltrådar. Det är tillåtet att passera staketet. Passagen ska ske på ett sätt så att staketet inte skadas. Elen är <b>ej</b> påslagen.</p>

<b>Vägar</b>	<p><b>Söndag.</b> Löpare från start 1 passerar på banan en trafikerad grusväg. Var uppmärksamma!</p> <p>Löpare från start 2 kommer mot slutet av banorna i kontakt med villagator och cykelbanor. Se upp för cyklar och bilar!</p>	
<b>Förbjudna områden</b>	<p>Banorna går i några fall nära tomtmark som naturligtvis är förbjudet att beträda.</p> <p>Violettmarkerade områden på kartan är förbjudet att beträda. Även att smita lite innanför är strikt förbjudet.</p> <p><b>Lördag.</b> Förbjudet att springa på eller korsa Lännavägen, men tillåtet att springa på den intilliggande gång- och cykelbanan.</p> <p><b>Söndag.</b> Förbjudet att springa på bilvägar markerade med violetta kryss. Aktuellt huvudsakligen för löpare från start 2.</p>	
<b>Vätska</b>	<b>Lördag.</b> Följande klasser har vätska längs banan: H21, D21, H35, H21K, H40 och ÖM9.	
<b>Målsnitsel</b>	<b>Lördag.</b> Klasser med mål på arenan passerar en bilväg på väg från sista kontrollen. Passagen går på ett övergångsställe med vägvakter. Löpare har företräde före biltrafik. Var ändå uppmärksamma så att ingen olycka inträffar.	
<b>Utbrutet mål</b>	<p><b>Lördag,</b> klasserna D50, D55, D60, D65, D70, H70, D75, H75, D80, H80, D85 och H85 har utbrutet mål. Ingen snitsel från sista kontrollen till det utbrutna målet. 700 m promenad tillbaka till arenan. Startsnitseln passerar det utbrutna målet så det finns möjlighet att lämna överdrag (obs. ingen transport av överdrag).</p> <p><b>Söndag,</b> samtliga klasser vid start 1 har utbrutet mål. 500 m promenad tillbaka till arenan. Startsnitseln passerar det utbrutna målet så det finns möjlighet att lämna överdrag (obs. ingen transport av överdrag).</p>	
<b>Varvning</b>	<p><b>Lördag.</b> H21 har varvning inne på arenan. Följ snitsel till ny startpunkt. Startpunkten ligger där snitselmarkeringen övergår till streck mot nästa kontroll på kartan, se bild. Skärm sitter vid startpunkten.</p>	
<b>Priser</b>	Priser i alla tävlingsklasser för ungdomar, juniorer och seniorer samt i Inskolnings-, och U-klasser. Antal priser i varje klass anslås på arenan. Prisutdelning efter hand som klasserna blir klara. Tider meddelas av speakern.	
<b>Maxtid</b>	Två timmar.	
<b>Kontrollbeskrivnin</b>	Finns lösa vid starten samt förtryckta på kartan.	
<b>Dusch</b>	Inomhus i anslutning till arenan.	
<b>Servering</b>	Välförsedd högkvalitativ servering, inomhus.	
<b>Sportförsäljning</b>	OL-specialisten	
<b>Första hjälpen</b>	Finns i anslutning till arenan, inomhus.	
<b>Miniknat</b>	Start mellan 10.00 – 12.00, avgift 30 kr	
<b>Barnpassning</b>	Från 9.30, för blöjfria barn, avgift 20 kr	

- Startlistor/resultat** PM, startlista och resultat publiceras på Eventor.  
Liveresultat. Deltagarna kan på tävlingsplatsen kontinuerligt se resultaten via egen mobil enhet.  
Livelox. Banorna läggs efter tävlingen upp på Livelox.  
Anmälan till tävlingen medför publicering av deltagande och resultat på internet.
- Huvudfunktionärer** Tävlingsledare: Hugo Flordal 0704 74 69 52, hugo@flordal.net  
Matts Björke 0707 31 31 14, matts.bjorke@tele2.se
- Banläggare: Per Kallhauge
- Tävlingskontrollant: Ann-Sofie Svanberg
- Bankontrollant: Göran Nilsson, Rune Rådeström