



PM

DM i långdistans 28/8 2011

- Start** Till start 200 m orange-vit snitsel. Se upp för bilar! Delning av klasser vid start.
Start 1, samtliga ungdomsklasser, U-klasser, inskolning och Öppna motionsklasser.
Start 2 övriga klasser.
- Uppvärmning** får ske på TC, parkering samt enligt uppsatt karta. **Ingen uppvärmning på vägen!**
- Startmetod** Ungdomsklasser t.o.m. 16 år får ta kartan en minut före start. U-klasser, inskolning och öppna motionsklasser har fri start mellan kl 10.00 och 12.00. Klasser med fri starttid ska startstämpla, övriga springer vid tidsignal.
- Direkt-anmälan** U1, U2, inskolning och Öppna motionsklasser kan anmäla på plats. Se särskild PM.
- Skuggning** Skuggning tillåten i U1, U2, inskolning och öppna motionsklasser. Deltagare i tävlingsklass får skugga löpare i inskolning, U1, U2 och ÖM1 före egen start (ej löpare i DH18, DH20, DH21).
- Sportident** Det elektroniska stämplingssystemet Sportident används. Töm och checka bricka på väg till start. Om ljud- eller ljussignal inte uppfattas vid stämpling, är det den tävlandes ansvar att stämpla med stiftstämpel i reservruta på kartan. Alla deltagare måste ovillkorligen stämpla ut vid målet, även de som inte fullföljer!
- Nummerlappar** Alla i DH12, DH14 och DH16 har nummerlappar. Speakern uppmärksammar i första hand DH14 och DH16. Nummerlappar finns vid start. Startnummer finns i startlistan.
- Karta** Reviderad 2011. 1:15000 för klasserna DH16 t.o.m. DH35 samt ÖM9 och ÖM10. Övriga 1:10000. Ekvidistans 5 m. Digitalt tryckta. Gamla odlingsrösen finns i stor mängd. Endast de mest markanta är med på kartan, som punkthöjder om de är bevuxna eller stenrösen. Det finns telefonledningar med stolpar i skogen. Dessa är inte med på kartan. (berör bland annat DH12).
- Kontrollbeskrivning** Lösa kontrollbeskrivningar för alla klasser. Kontrollbeskrivning på kartan **utom** för klasserna: H40, H45 och H50.
- Terräng** Väg- och stigrik skogs- och kulturmarkmark med växlande framkomlighet. Några breda diken ska passeras av de längre banorna.

Förbjudna områden Förbjudna områden är röstreckade på kartan. De är inte utmärkta i terrängen förutom vid en kant som berör de yngre klasserna. De kan alltså inte användas som ledstänger.

Taggtråd **Alla klasser springer över betesmark på slutet av banorna. Det finns gott om taggtråd, så var försiktiga!**

Vätska/sjukvård Vätskedepåer är inritade med muggsymbol på kartan. Vid en av depåerna finns ett rött kors. Det innebär att där finns funktionär med mobiltelefon och närhet till bil. Nödnummer finns tryckt på kartan.

Snitsling Klasserna U1, U2, inskolning, ÖM1, D10, H10, D12Kort, H12Kort och U2 har sträckor som är snitslade med röd-vit snitsel. En sankmarkskant, som ska följas av några av dessa klasser, är stödsnitslad och inritad med streckad linje.

Miniknat Start vid barnpassningen. **OBS Endast 9.00-10.00.** Öppnas igen senare enligt speakerns anvisning.

Service Toaletter på TC.
Varm dusch i anslutning till TC.
Barnpassning från kl 9.00.
Välförsedd marka
Sportförsäljning, Pukes sport

Priser DM plaketter till de tre bästa i klasserna DH10, 12, 14 och 16. DM-plakett och minnespris till segrarna i övriga DM-klasser. Rikligt med andra priser i ungdomsklasser. Pris till alla i U1, U2 och inskolning.

Vi hoppas att alla DM-segrare stannar till prisutdelning!

Banläggare	Ingmar Ekelöv
Tävlingsledare	Andreas Oxenstierna och Ingela Ekelöv
Bankontrollant	Christer Larsson, OK Tuvan
Jury	Bertil Olofsson, Skånes OF . OK Gyng 3 personer.