PM Medel-DM 30 juni 2019

Klasser:	D21, H21, D20, H20, D18, H18, D16, H16, D14, H14, D12, H12, D10, H10, D35, H35, D45, H45, D55, H55, D65, H65, D70, H70, D75, H75, D80, H80 Öppen 1, Öppen 3, Öppen 5, Öppen 7 , Inskolning, U1, U2
Hopslagna klasser:	D20 hopslagen med D21, D70 hopslagen med D55, H20 hopslagen med H21, H75 hopslagen med H70
Samling:	I Stig 2 km från Sidensjö kyrka efter vägen Sidensjö - Grindnäset
Elektronisk stämpling:	Tävlingen kommer att genomföras med Sportident **elektroniska stämplingssystem för samtliga deltagare**. Anmäld löpare utan SI-pinne debiteras hyrpinne. Kostnad 30:- Ej återlämnad SI-pinne debiteras med 600:-. Ej tömd eller mål- stämplad SI-pinne medför diskvalifikation.
Avgifter:	Ungdomar t.o.m. HD16 80:-, övriga 150:-. Gäller även öppna klasser. Avgifterna faktureras efter tävlingen.
Öppna klasser, U-klasser , Inskolning:	Öppen 1, 1800m, Öppen 3, 2400m, Öppen 5, 2500m, Öppen 7 , 2800m, U1, 1500m, U2, 2400m, Inskolning, 1500m. Anmälan vid TC. Stämpelstart mellan 11.00 – 12.00
Parkering:	Vid TC. Avgift 20 :- , Swichnummer **123 570 33 68**
Start:	Två startplatser. Första ordinarie start kl. **11.00,** efteranmälda startar först. SI-pinnen **töms** av löparen **vid start.** Stämpelstart för inskolning, U klasser och öppna klasser.
Start 1:	Orange/Vit snitsel 1500 m, väg, för klasserna HD14 och äldre samt Öppen 5 och 7
Start 2:	Orange/Blå snitsel 600 m, väg, för klasserna HD10, HD12, inskolning U1, U2, Öppen 1, Öppen 3
Mål:	Målgång sker genom stämpling på någon av kontrollstämplarna på mållinjen. För deltagare som startar på start 1 är målet beläget 1300 m från TC. Efter målgång där följ snitsel till TC där sedan avläsning av SI pinnen sker vid Speakervagnen.
Dusch och toaletter:	Toaletter finns vid Duschen 100m från TC: Inga toaletter vid starterna.
Miniknat:	Anmälan vid TC. Start mellan 10.00 – 11.00
Startlista, PM och resultat:	Finns att hämta på vår hemsida http://www.sidensjo.se.
Karta:	Skala 1:10 000, för klasserna HD45 och äldre, öppen 5 och 7 skala 1:7500, 5 m ekvidistans, rekognoserad 2017, digitalt tryck.
Terrängbeskrivning:	Lättlöpt öppen terräng, måttligt kuperat. HD10, HD12 i stigrikt område
Priser:	Medaljer enligt Ångermanlands OF:s regler. Rikligt med priser i ungdomsklasserna.
Service:	Sjukvård och lättare förtäring.
Tävlingsledare:	Per Bengtsson, 070-543 80 80
Banläggare:	Jörgen Edin, 070-691 21 07
Bankontrollant:	Inger Edin
Tävlingskontrollant:	Per-Anders Westin ÅOF.
Tävlingsregler:	SOFT:s

Välkommen till Sidensjö.