

PM, L-100-dubbeln 17-18/8 2019

Medeldistans, lördag 17/8

Tävlingen ingår i Uppland League.

Långdistans, söndag 18/8

Tävlingen ingår i Uppland League.



Samling

Arena vid Svensbol, Arlanda. GPS-koordinater: WGS84 DD (LAT, LONG), 59.66836, 17.97148. Vägvisning från väg 273 intill Halmsjön vid Arlanda, därifrån ca 2,5 km till P.

Parkering

Avstånd P – arena: Ca 200 m grusyta och större stig.
Avgift: 25 kr. Betalas kontant eller med Swish längs gångväg till arenan. Betala gärna i förväg med Swish, se Betalning med Swish nedan.

Start

Lördag: Första start för H50 och H55 kl 10:45 (OBS!) och kl 11:00 för övriga tävlingsklasser. Fri starttid mellan kl 10:30-13:30 för Inskolnings, U- och ÖM-klasser. Samma startplats för alla klasser. Avstånd till start 700 m, orange/vit snitsel längs grus- och asfaltsväg.

Söndag: Första start i tävlingsklasserna kl 10:00. Fri starttid mellan kl 9:45-12:00 för Inskolnings, U-, ÖM och Kort-klasser (DH17-20K, DH21K). Samma startplats för alla klasser. Avstånd till start 1300 m, orange/vit snitsel längs grusväg och större stig. En toalett finns vid starten.

Strukna klasser

Klassen D85 är struken på lördagen. D17-20K och H17-20K är strukna på söndagen.

Stämplingssystem

Sportident. Om eget bricknummer ej angetts vid anmälan debiteras hyrbricka med 30 kr/bricka.

Hyrbrickor

Hämtas vid sekretariatet. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 400 kr.

Direktanmälan

För Inskolnings-, Utvecklings (U)- och Öppen motion (Ö)-klasser. Anmälan i Tävlingsexpeditionen enligt tider nedan.

Lördag: Anmälan kl 10:00-12:30 och fri starttid kl 10:30-13:30.

Söndag: Anmälan kl 9:00-11:30 och fri starttid kl 9:45-12:00.

Anmälningsavgift: 75 kr för ungdomar (t.o.m. D/H16) och 130 kr för vuxna.
Sportident-pinne kan hyras för 30 kr/pinne.
Avgifterna betalas med fördel i efterskott mot faktura till klubben, men kan också betalas kontant eller med Swish på plats. Se Betalning med Swish nedan.

Vakansplatser för ungdomar

Vakansplatser har lottats in i ungdomsklasserna (DH10-16) båda dagar. Anmälan till dessa görs i Tävlingsexpeditionen mot ordinarie avgift 75 kr.

Glada/ledsna gubbar

Skyltar med glada och ledsna gubbar finns uppsatta längs banan för klassen Inskolning.

Skuggning

Skuggning är tillåten i Inskolning och alla U-klasser. Kartor för skuggor finns vid starten.

Karta

- **Lördag, medel:** Skala 1:10 000 i D/H10-40, Inskolning och U-klasser, skala 1:7 500 i D/H45 och äldre, samt i Ö-klasser.
- **Söndag, lång:** Skala 1:7 500 för D/H45 och äldre samt Ö1-8, skala 1:10 000 för övriga klasser (OBS! Även för D/H16 – 21, alltså).

Ekvidistans 2,5 m. Reviderad 2019 av Patrik Servin enligt kartnormen ISOM 2017. Utskriven hos BL Idrottsservice.

Terräng

Uteslutande skogsmark. Tävlingsområdet är svagt kuperat och består till stor del av detaljrika höjdparter, ofta med öppna hållar och många sankmarker. Mellan höjdparterna finns en del större och mindre sankmarker. I området finns någon enstaka väg och endast ett fåtal stigar. Mestadels god sikt och löpbarhet, men en del tätare partier förekommer. Några hyggen finns.

Vinterns stormar har lämnat ett antal vindfällan i området. Många har blivit röjda och det har bildats nya släpstigar som inte är redovisade på kartan. Kvarvarande vindfällan är markerade med grönt raster på kartan. På nybörjarbanorna (Inskolning, U1, U2) finns vit snitsel som leder förbi där träden lagt sig över stigarna.

Otydliga och tillverkade stigar är markerade med vit snitsel. Tillverkade stigar är markerade med lila streck i banpåtrycket på kartan.

Förbjudna områden

Förbjudna områden är markerade på kartan med violett linjeraster. Dessa är normalt inte markerade i terrängen.

Vätska

Lördag: Ingen vätska.

Söndag: För klasserna D14-D65, H14-H75, Ö5, Ö6, Ö8 och Ö9.

Kontrolldefinitioner

Finns lösa vid start och tryckta på kartan i samtliga klasser båda dagar.

Nummerlappar

Självserving vid start för nedanstående klasser. OBS! Säkerhetsnålar medtages av de tävlande.

Lördag: D21, D14, H21, H14

Söndag: D21, D16, H21, H16

Maxtid och sen start

2 timmar och 30 minuter. Sen start medges upp till 30 minuter efter lottad starttid.

Priser

Prisutdelningar kommer att ske för klasserna DH10 - DH21 vartefter de är klara. Från DH35 och uppåt lottas priser bland damvinnarna respektive herrvinnarna.

Antal priser i varje klass anslås på anslagstavla på arenan.

Inskolning, U1 och U2: Pris till samtliga vid målgång. Ej uthämtade priser tillfaller arrangören.

Toaletter

Lördag: Endast i anslutning till arenan.

Söndag: Vid arenan och en vid starten.

Övrig service

- **Sportförsäljning:** Letro Sport finns på plats båda dagar.
- **Miniknat:** Avgift 20 kr. Betala gärna med Swish.
- **Barnpassning** (gratis).
- **Överdragskläder:** Kan lämnas vid starten och transporteras av oss till arenan.
- **Omplåstring**
- **Dusch** i anslutning till arenan.
- **Marka** med brett utbud – korv, hamburgare, matiga mackor, hembakat fikabröd, drycker, godis. Betala gärna med Swish.
- **PM, start- och resultatlistor** anslås på arenan och publiceras på Eventor.

Betalning med Swish

Vi uppmuntrar betalningar via Swish och gärna med QR-kod-funktionen i Swish-appen. Se QR-koder och telefonnummer nedan.

Tävlingsregler

SOFTs tävlingsregler, inklusive aktuella anvisningar, gäller.

Huvudfunktionärer / Kontaktuppgifter

- Tävlingsledare: Mats Tibell, 0722-223975, mats.tibell@outlook.com
- Administration/sekretariat: Emma Bromark, 0702-242735, emma.bromark@gmail.com
- Presskontakt: Klas Birgersson, 0708-740645, klasb@yahoo.com alt. Tommy Åhman, 0727-189910, tommy.ahman@outlook.com.
- Banläggare: Patrik Servin
- Bankkontrollant: Berth-Arne Bengtsson och Klas Birgersson, L-100 IF
- Tävlingskontrollant: Åsa Marknell Dewitt, Länna IF
- Tävlingsjury, båda dagarna: Jonas Giding – Vallentuna Össeby OK, Mats Jonsell – IF Thor och Jenny Westerberg – Rasbo IK.

Välkomna och lycka till!

<http://www.langhundraif.net/>

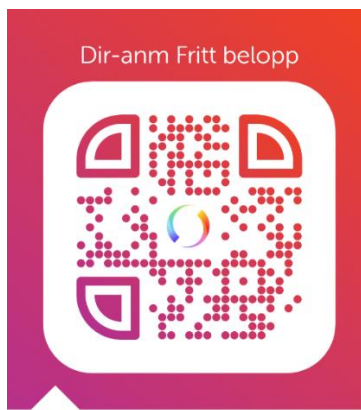
L-100 IF
KNIVSTA 

Betalning med Swish

Betala med hjälp av QR-koderna nedan eller till mottagare 123 020 6045 (L-100 IF).



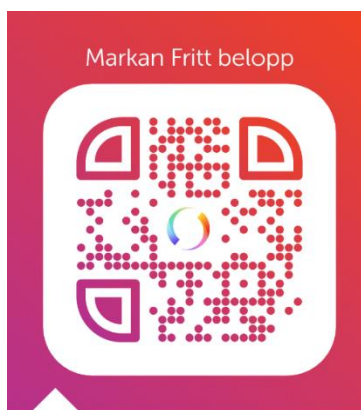
Swish. Betala enklare.



Swish. Betala enklare.



Swish. Betala enklare.



Swish. Betala enklare.

Våra samarbetspartners

