



## PM för DM Långdistans för Stockholm och Uppland Söndag 1 september 2019

Välkomna till en DM helg på Bogesund!

### SAMLING

Broknäs på Bogesundslandet. Vägvisning från väg 274 Vaxholmsvägen 8 km NV om Vaxholm. Därifrån 4 km bilväg till arenan. Kollektivtrafik: buss 670 från Tekniska högskolan mot Vaxholm. Byte till buss 681 vid Kulla vägskäl. Kliv av vid Ekevägen, därefter 300 m till arenan. Se sl.se för aktuell tidtabell.

### PARKERING

Enligt anvisning. Ont om parkeringsplatser så samåk gärna! Avstånd parkering-arena 100-1100 m. Avgift 30 kronor. Avgiften via Swish 0704612397 (Christer Arksand) eller kontant.

### DIREKTANMÄLAN

Direktanmälan kan köpas för Öppna motionsklasser ÖM1-9, Inskolning och U-klasser U1-U5 klockan 9.30-12.30 vid arenan. Anmälan på arenan 75 kr för ungdomar tom 16 år, övriga 150 kr. Brickhyra: 30 kr. Förlorad hyrbricka debiteras med 400 kr.

### TERRÄNGBESKRIVNING

Terrängtyp: Skogsmark med ett mindre antal vägar och stigar som i stort är sammanhängande. Ett antal skogsbevuxna sankmarker finns inom området

Höjdpartierna är i allmänhet småkuperade uppe på och har växlande detaljrikedom i sluttningar. Några partier är mer sönderskurna med ett flertal branter.

Framkomlighet: God framkomlighet. Vegetationen består huvudsakligen av gles barrskog av varierande ålder.

### FÖRBJUDNA OMRÅDEN

Förbjudna områden är markerade med violett raster på kartan. Ingen markering i terrängen.

### START

Första ordinarie start kl 10 för lottade klasser. Upplandsklasserna startar från kl 10 och Stockholmsklasserna fyller på efterhand. Öppna motionsklasser, Inskolning och U-klasser har valfri starttid mellan kl 10 – 13 för båda distrikten.

Avstånd till start 600 meter äng/stig, orange-vit snitsel. Vägen till start går bredvid en trafikerad väg. Uppvärmning på vägen är ej tillåten. Ingen toalett vid start. Transport av överdrag från start.

För att förenkla i starten används klassnamnen utan distriktsbokstav H12, D70 osv. I de stora klasserna har dock Uppland och Stockholm olika banor och klasserna benämns med U respektive S. Detta gäller HD14, HD16, HD45, HD50 och HD55 där alltså löparen måste välja rätt mellan tex H14S och H14U.

H21 har kartbyte och gafflade banor. Vid starten ska löpare med udda startnummer välja klass H21A och löpare med jämna startnummer välja H21B. Detta gäller både Stockholm och Uppland. Banan börjar på den sida som är märkt H21A(1) respektive H21B(1). När banan är slut fortsätter den på baksidan.

**MAXTID** 2,5 timmar

## NUMMERLAPPAR

HD14, HD20 och HD21. Självservering vid start. Speakern följer UP, Stockholms Skogskarlarls juniorpris samt Uppland League.

## KARTA OCH BANOR

Karta ritad 2015-19 av Norrkartor.

Skala 1:15 000 för HD18-21 (offsettryckt). Klasserna HD45 och äldre samt ÖM1-8 har skala 1:7 500 och övriga klasser 1:10 000. Ekvidistans 5 m.

Några otydliga stigar i området närmast arenan är vitsnitslade. En tillverkad stig är markerad med violett på kartan och snitslad med vit snitsel i terrängen. Några större nedfallna träd som blockerar stigar som används på ungdomsbanor är markerade med ett mörkgrönt streck på kartan och vägen runt trädet är vitsnitslad.

Kontrollbeskrivningar finns tryckta på kartan och lösa vid start.

Sportident används som stämplingssystem, töm och check sker på väg till start.

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

Skuggning är tillåten i klasserna Inskolning, U1, U2, U3, U4 och U5, gäller både lång och kort. Kartor för skuggning finns vid starten.

**VÄTSKEKONTROLLER** Vatten serveras på banan för klasser med beräknad segrartid över 50 minuter.

## PRISER/PRISUTDELNING

DM plaketter till placering 1-3 i HD10-16 och till segrarna i HD18-85.

Priser till de främsta i klasserna HD10-HD21 samt HD12K-HD16K. Antal priser per klass och tid för prisutdelning för respektive distrikt anslås på arenan. Segrarna i HD35-HD85 Stockholm får en startplats till löpartävlingen Strömmingsloppet i Vaxholm i maj 2020. Priser direkt vid målgång för Inskolning och U-klasser.

## TOALETT/DUSCH

Toaletter finns i anslutning till arenan och i damduschen.

Dusch med varmvatten, vi ber er att endast använda ekologisk tvål som tillhandahålls av arrangörerna.

## SERVICE

**Miniknat:** Öppet kl 9:30-14. Kostnad 20 kr. Swish eller kontant (jämna pengar).

**Barnpassning:** I anslutning till arenan, vid minikatet. Öppet 9.30-14. Kostnad 20 kr, Swish eller kontant (jämna pengar). Blöj fria barn över 2 år tas emot.

**Servering** med hamburgare, wraps, korv, toast, soppa, smörgåsar, hembakat, frukt, godis samt varm och kall dryck. Vegetariska alternativ med soppa, toast eller wraps med falafel. Ta gärna med din egen mugg för kaffe och te.

**Sportförsäljning:** Orienteringsspecialisten

**Första hjälpen,** Vaxholms Civilförsvärsförening finns på plats med HLR och hjälp vid lättare omplåstring.

**Försäljning.** Forever Living products finns på plats med försäljning och provsmakning

## TÄVLINGSREGLER

SOFTs tävlingsregler gäller. Tävlände som avbryter lopp måste passera mål för utstämpling och avläsning.

## ÖVRIGT

Tävlingen ingår i Stockholms ungdomspriser (UP) och Stockholms Skogskarlarls juniorpris för Stockholm och i Uppland League och Upplandscupen för Uppland.

## TÄVLINGSLEDNING

Tävlingsledare Stockholm: Cia Fochsen, [cia.fochsen@waxholmsok.se](mailto:cia.fochsen@waxholmsok.se), 070-255 43 06

Tävlingsledare Uppland: Peter Brunnberg, [brunnberg.peter@gmail.com](mailto:brunnberg.peter@gmail.com), 070-323 57 27

Banläggare: Krister Gumaelius, [krister.gumaelius@waxholmsok.se](mailto:krister.gumaelius@waxholmsok.se) och Hasse Malmberg [hasse.malmberg@waxholmsok.se](mailto:hasse.malmberg@waxholmsok.se)

Tävlingskontrollant: Mia Bratt

Tävlingsjury: Lena Buhre, Attunda OK, Linnea Börjars, Centrum OK och Andreas Hjertson, OK Linné (Uppland)

**VARMT VÄLKOMNA!**