



PM DM medeldistans Östergötland lördagen den 3 september 2011

Samling: Vägvisning (koordinater WGS 84: N 58° 32.615', E 15° 40.498') från Södra Hult mellan Sandvik och Vångakorset.

Parkering: Avstånd P – TC 100 m. P-avgift 20 kr.

Camping: Camping är inte tillåten på eller invid TC. Vi hänvisar istället till Sandviks camping som ligger cirka 3 km från TC. **Deltagare i DM-tävlingarna erhåller 10 % rabatt genom att ange kod "LOK".** På campingen finns ett fint bad, eluttag och 10 campingstugor att hyra.

Vinn grundplåten till en cykel på Jannes cykel & motor i Ljungsbro!

Alla deltagare är med i en utlottning av presentkort från Jannes cykel i Ljungsbro till ett värde av totalt **900 kr** efter tävlingens slut. För att få pris måste man personligen närvara vid utlottningen.



Startlista och resultatlista: Kommer att finnas på vår hemsida: www.lok.se samt på Eventor.

Start: Första ordinarie start kl.11:00 , efteranmälda startar först i respektive klass. Öppna klasser, U-klasser och Inskolning har fri starttid mellan kl. 10.45– 12.30.

Start 1: Orange-vit snitsel 900 m (väg) för klasserna:
D 16-D 40, H 16-H 55, ÖM 5 och 8.

Start 2: Orange-blå snitsel 400 m (väg) för klasserna:
HD 10-HD 14, HD 12K-HD 16K, D 45-D 80, H 60-H 80, Inskolning, U-klasser, ÖM1, 3 och 7.

Nummerlappar: Självservering vid start för klasserna. Ta med egna säkerhetsnålar!

Klass	Nummerlapp
H21	1-40
D21	41-60
H14	61-100
D14	101-130

Stämplingssystem: Sportident. Ej anmäld SI-pinne erhåller hyrpinne à 30 kr. Borttappad hyrpinne debiteras med 500 kr.

Karta: Koppargölen 2011. Skala 1:10 000 ekvidistans 5 m. Från och med HD60 och äldre, skala 1:7 500. Certifierad digitalutskrift. Kartritare Karl Andersson, LOK.

Terräng: Skogsmark med ett fåtal stigar, de korta banorna går dock i ett område med ett flertal stigar. En stor bilväg passerar genom området för de längre banorna. Kupering: Banorna går i måttligt kuperad terräng. Framkomlighet: God framkomlighet, vegetationen består huvudsakligen av barrskog av varierande ålder med mestadels mycket god sikt. Enstaka områden med något begränsad framkomlighet.

Snitslade stigar: Otydliga stigar är snitslade med vit snitsel. För några av de yngre klassernas banor är ny ledstång markerad med violett tryck på kartan samt markerad med röd-vit snitsel i terrängen. Dessa ledstänger är markerade på samtliga tävlingskartor med violett streckade linjer.

Övrigt: Vid start 2 finns personal med gula västar som hjälper nybörjare. Skuggning är tillåtet i inskolning, U-klasser samt ÖM. I inskolning och U-klasser får även löpare som ska delta i tävlingen skugga.

Toaletter/dusch: Finns i anslutning till TC, men ej vid starterna! Tempererad dusch utomhus.

Sjukvård: Sjukvårdstält på TC.

Priser: DM-plaketter samt ungdomspriser. Utlottning av presentkort från Jannes cykel & motor i Ljungsbro bland alla deltagare efter tävlingens slut. För att vinna måste man närvara vid utlottningen.

Prisutdelning: Sker i omgångar varefter klasserna är klara. Meddelas av speaker.

Regler: SOFT:s tävlingsregler, samt arrangörens PM.

Servering: Välsorterad marka med brödlotteri.

Direktanmälan: ÖM 1, 3, 5, 7, 8. Öppen motionsklass får starta mellan 10:45-12:30.

Miniknat: 10:30 – 12:00, kostnad 20 kr.

Barnpassning: 10:30-13:00, max 2 tim.

Sportförsäljning: Löpex Sport

Regler: SOFT:s tävlingsregler samt arrangörens PM.

Tävlingsledare: Peter Jakobsson tel. 013-103534, 0722-103534

Banläggare: Roger Danielsson och Inger Berg

Tävlings- och bankontrollant: Jan Pettersson, OK Skogsströvarna

Jury: Jan Pettersson OK Skogsströvarna, Björn Karlsson OK Denseln, Mia Lindberg Boxholms OK

VÄLKOMNA!