



# PM för Påsk-OL Långdistans Långfredagen den 6 april 2012

## Ingår som deltävling i SOF:s Ledartröjan

<b>Samling</b>	Samling och vägvisning längs vägen mellan Kjula och Ärla. Lämplig avfart från E20 mellan Eskilstuna och Strängnäs vid trafikplats Kjula (avfart 134), därifrån ca 5 km mot Ärla till TC. Se även tävlingskalendern.
<b>Parkering</b>	200 – 1 000 m från TC. <b>OBS:</b> Använd anvisad övergång vid passage av väg från parkering till TC.
<b>Start</b>	Första ordinarie start kl. 11.00. Start 1: 1 200 m från TC orange-vit snitsel, samtliga klasser utom inskolning. Fri starttid mellan kl 10.45 och 13.00 för U-klasser och öppna motionsklasser. U-klasser startar i fållan för öppna motionsklasser. Transport av överdragskläder till målet anordnas.  Start 2: 200 m från TC orange-blå snitsel, Inskolning. Fri starttid mellan kl 10.45 och 12.30 för inskolning.
<b>Max.tid</b>	2,5 timmar.
<b>Nummerlappar</b>	För klasserna H21, D21, H16, D16, H14 och D14. Hämtas vid starten.
<b>Stämpnings-system</b>	<b>Sportident.</b> Nollning av SI-pinne på väg till start 1 samt vid start 2. Uthyrning av SI-pinne finns på TC, kostnad 25 kr. Ej återlämnad SI-pinne debiteras med 500 kr. Utlämning av hyrda SI-pinnar vid sekretariatet. <b>OBS:</b> Varje SI-pinne får endast användas av en tävlande under tävlingen.
<b>Karta</b>	Skala 1:15 000 för DH16, DH18, DH17-20 Kort, DH20, DH21, DH21 Kort och DH35. Övriga klasser skala 1:10 000. Reviderad 2011, ekv. 2,5 m. Certifierad färgutskrift, BL-idrottsservice.
<b>Övrigt</b>	Några mindre tydliga stigar är markerade med vit snitsel där avverkning nyligen har skett, berör ungdomsbanor från start 1. <b>OBS:</b> I klassen H18 har starttiderna för ordinarie anmälda löpare förskjutits något mot tidigare startlista pga. många efteranmälda i klassen.
<b>Terräng beskrivning</b>	Skogsmark med inslag av vägar och ett fåtal stigar. Måttlig kupering och mestadels god framkomlighet.
<b>Klasser som utgått</b>	D20.
<b>Barnpassning</b>	Barnpassning finns vid TC, Öppet från kl. 10.00.
<b>Miniknat</b>	Miniknat anordnas med start vid barnpassningen, kostnad 10 kr. Egen SI-pinne kan medtagas (kan även användas av annan löpare under tävlingen).

**Vakansplatser** I ungdomsklasserna kommer det att finnas 3 st vakansplatser/klass. Anmälan till vakansplatser kan endast göras på tävlingsdagen. Anmälningsavgift 75 kr.

**Direktanmälan** 9 st öppna motionsklasser samt inskolningsklass finns. Upplysningar och anmälan vid TC mellan kl. 10.00 och 12.30, start mellan kl. 10.45 och 13.00. Anmälningsavgifterna faktureras, gäller ej klubblösa och utländska löpare. Anmälningsavgift: Vuxna 90 kr, ungdom t o m 16 år 50 kr.

**Öppna motionsklasser** För öppna motionsklasser gäller:  
- Medtag ev. egen SI-pinne vid anmälan  
- Starta på valfri tid mellan kl. 10.45-13.00  
- När Du startar måste Du göra det genom att stoppa ner SI-pinnen i startenheten, därefter börjar tiden räknas.  
- Varje SI-pinne får endast användas av en tävlande under tävlingen.

ÖM1 – 2,5 km Vit	Lätt
ÖM2 – 4,0 km Vit	Lätt
ÖM3 – 3,0 km Gul	Lätt
ÖM4 – 5,0 km Gul	Lätt
ÖM5 – 3,5 km Orange	Medel
ÖM6 – 6,0 km Röd	Medel
ÖM7 – 3,0 km Blå	Svår
ÖM8 – 4,5 km Svart	Svår
ÖM9 – 7,5 km Svart	Svår

Karta skala 1:10 000.

**Start- och Resultatlista** Start- och resultatlistor kommer att finnas på Eventor.

**Toaletter** Toaletter finns vid TC samt på väg till start 1.

**Dusch/Ombyte.** Utomhus i anslutning till TC.

**Priser** I inskolning och U-klasser hämtas priser ut efter målgång vid prisbordet.  
I ungdomsklasserna HD10-16 sker prisutdelning så snart klasserna är klara. Antal enligt anslag vid resultaten.  
HD18 och äldre: Presentkort till segraren, skickas till resp. klubb.  
I huvudklasserna(HD18 och äldre) samt Öppna motionsklasser lottas dessutom priser ut, anslås vid resultaten.

**Servering** Marketenteri med sedvanligt sortiment inkl. hamburgare.

**Sportförsäljning** Letro Sport

<b>Huvud-funktionärer</b>	Tävlingsledare	Håkan Pantzar, tel. 0708-58 77 47
	Banläggare	Bengt-Erik Larsson tel. 0152-156 63
	Bitr. Banläggare	Kalle Larsson
	Karritare	Kalle Larsson
	Tävlingskontrollant	Jarl-Erik Palm Kjula IF
	Bankontrollant	Kerstin Palm Kjula IF

**Upplysningar** Håkan Pantzar, tel. 0708-58 77 47 eller Gittan Jonsson tel. 070-567 53 68

**Pressvärd** Gittan Jonsson tel. 070-567 53 68

**Lycka till i skogen**  
**Kjula IF**