

**IFK Lidingö SOK inbjuder till  
Distriktsmästerskap 2021  
Medeldistans lördagen 4 september  
Långdistans söndagen 5 september  
vid Gumrarö, Österåker  
Tävlingen ingår i StOF:s UP-serie**



Välkomna till årets DM-tävlingar. Vi planerar att arrangera anpassat till de restriktioner som gäller från 1 juli. I korthet innebär det följande:

- Endast föranmälan
- Anmälan öppnas i början av augusti
- Stort startdjup
- Begränsad service (ingen dusch, ingen barnpassning, begränsad servering)

Om ytterligare restriktioner beslutas kommer tävlingen att anpassas efter detta.

<b>Tävlingsklasser DM</b>	H/D10-85
<b>Tävlingsklasser</b>	H/D 21 kort (söndag)
<b>Inskolningsklass</b>	
<b>Utvecklingsklasser</b>	U1, U2, U3, U4
<b>Öppna klasser</b>	Enligt SOFT:s regelverk
<b>Banlängder och profiler</b>	Enligt SOFT:s tävlingsregler.
<b>Anmälan</b>	Via Eventor. Anmälan senast söndagen den 29 augusti kl 23.59 Deltagare med eget Sportidentnummer anger detta vid anmälan.
<b>Efteranmälan</b>	Senast onsdagen den 1 september kl 23.59.
<b>Avgifter</b>	Ungdom t o m 16 år 75:-. Övriga 130:-. Efteranmälan plus 50%. Avgift för Sportidentbricka 30:- tillkommer för de deltagare där bricknummer inte angivits eller som hyr bricka. Avgifterna till klubbanslutna faktureras i efterhand. Övriga liksom löpare som tävlar för en utländsk klubb betalar på plats (Swish).
<b>Direktanmälan</b>	Ingen direktanmälan.
<b>PM, Startlista, Resultat</b>	Publiceras på Eventor. I och med anmälan godkänns publicering.
<b>Kollektivtrafik</b>	Buss 620, 621, 626 till Skeppsåkers vägska. För tider se sl.se
<b>Samling Bilar</b>	Vägvisning från väg 276 3 km norr om Åkersberga centrum.
<b>Parkering</b>	Upp till 500 m från Arenan. Begränsade P-möjligheter, P-avgift 30:-. <b>Värna om miljön –samåk!</b>
<b>Start</b>	Första start kl 10.00. Lottad start för tävlingsklasser.
<b>Stämplingssystem</b>	Sportident (ej touch free) används i samtliga klasser.
<b>Karta</b>	Reviderad och delvis nyritad 2020/21 med nya ISOM 2017 normen, 5m ekvidistans.
<b>Terräng</b>	Skala enligt SOFT:s tävlingsregler Typisk Roslagsterräng med mestadels god sikt. Bitvis kan löpbarheten vara nedsatt på grund av en kombination av undervegetation/gräs i dalgångar och gallringsrester. Måttlig kupering med ett antal krävande mindre höjdparter som är detaljerade med branta sluttningar. Ett glest stignät som förstärks med konstgjorda stigar.
<b>Service</b>	Begränsad - anpassad till pandemiläget.

<b>Tävlingsledare</b>	Tapani Mattus
<b>Banläggare</b>	Hans Tarandi, Ida Gawell, Rasmus Palmqvist Aslaksen
<b>Tävlingskontrollanter</b>	Gunnar Lindberg, Gustavsberg Fredrik Brandhorst, Järla
<b>Bankkontrollanter</b>	Lotta Valentin, Gustavsberg Anna Curtius, Järla
<b>Kontakt</b>	ordforande@ifklidingo.se tel. 070-483 09 37

## VARMT VÄLKOMNA

