



# PM

## Medeldistans

### 2012-04-28

<b>Samling</b>	Tveta Friluftsgård 2 km SV Södertälje. Vägvisning: Västerifrån, E20 vid avfart Nykvarn sedan skärm i korsningen Tvetavägen-vägen mellan Nykvarn/Järna. Övriga: I Södertälje vid avfart 142 Centrum. GPS-position 59.156165, 17.595052
<b>Parkering</b>	I anslutning till Tveta Friluftsgård, 100-500 meter. Avgift 20kr.
<b>Kollektivtrafik</b>	SL Pendeltåg till Östertälje och buss 784 eller 785 till Tvetaberg, därefter 300 m gångväg
<b>Start</b>	<b>En startplats, orange-vit snitsel 300 m.</b> Första ordinarie start kl. 10.00. Efteranmälda är inlottade i ordinarie startlista. Fri starttid i ÖM 10.00–12.00, U- och Inskolningsklasser kl. 9.30–12.00. Svartvita kartor för skuggning i U- och Inskolningsklass.
<b>Nummerlappar</b>	D14 & H14, självservering vid start.
<b>Öppna klasser</b>	Anmälan mellan 09.00-11.30. Fri starttid genom startstämpling mellan 10.00-12.00. Klasser: ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7, ÖM8 samt U1, U2 och Inskolning.
<b>Stämplingssystem</b>	SportIdent i samtliga klasser. Hyrbrickor (25kr) hämtas i sekretariatet. Ej återlämnad bricka debiteras med 350 kr. SI-enheter för töm och check finns på väg till start.
<b>Mål</b>	Samtliga deltagare måste passera målet och läsa av SportIdentbrickan. Gäller även löpare som avbryter tävlingen. Hyrda SportIdentbrickor lämnas i samband med avläsningen.
<b>Karta</b>	Reviderad 2011. Färgutskriften. Skala 1:10 000 ekvidistans 5 meter. DH65- har dubbelsidig karta, 1:10 000 på ena sidan och 1:7 500 på andra.
<b>Kontroll- beskrivningar</b>	Både tryckta på kartan och lösa.
<b>Terrängbeskrivning</b>	Stigrikt närområde, flackt till måttligt kuperat, god framkomlighet, men i vissa områden begränsad framkomlighet.
<b>Banlängder</b>	Banlängder anges i Startlistan. Maxtid 2 timmar.



# PM

## Medeldistans

### 2012-04-28

<b>Skuggning</b>	Tillåtet i Inskolning, U-klasser samt öppna motionsklasser. I Inskolning och U-klasser får även löpare som skall delta i tävlingen skugga.
<b>Överdrag</b>	Ingen transport av överdrag från starten.
<b>Omklädnad/Dusch</b>	Varmvatten utomhus för både damer och herrar.
<b>Strukna klasser</b>	D90, D85, D80, D35, D30, H90, H85, H20
<b>Toalett</b>	Toaletter vid TC. Obs inga toaletter vid start.
<b>Viltrapport</b>	Lämnas till sekretariatet efter målgång.
<b>Miniknat</b>	Miniknat mellan ca 9.30 och 12.00. Kostnad 20kr. Tidtagning med Sportldent.
<b>Barnpassning</b>	Finns i anslutning till TC mellan 09.30 och 13.00
<b>Prisutdelning</b>	Efterhand som klasserna blir klara. Priser till de främsta upp till HD21.
<b>Servering</b>	Välsorterad marka vid TC
<b>Sjukvård</b>	Finns på TC
<b>Klagomur</b>	I anslutning till sekretariatet
<b>Tävlingsledning</b>	Tävlingsledare Lars Bygdén
<b>Banläggare</b>	Martin Lampinen och Greger Wedin
<b>Tävlingskontroll</b>	Henrik Skoglund, Södertälje
<b>Bankontroll</b>	Anders Axling, Södertälje
<b>Tävlingsregler</b>	SOFT:s tävlingsregler gäller

**Varmt välkomna & Lycka till**  
**Önskar**  
**Södertälje/Nykvarn Orientering**