



PM L-100 Dubbeln 25 - 26 augusti 2012

Banlängder enligt SOFT:s tävlingsbestämmelser.

Medeldistans lördag 25 augusti.

	Huvudklasser					Öppna motionsklasser	
Inskolning	D16	D45	H10	H18	H60	ÖM 1	ÖM 7
U1	D16K	D50	H12	H20	H65	ÖM 3	ÖM 8
U2	D17-20K	D55	H12K	H21	H70	ÖM 5	
D10	D18	D60	H14	H35	H75		
D12	D20	D65	H14K	H40	H80		
D12K	D21	D70	H16	H45	H85		
D14	D35	D75	H16K	H50			
D14K	D40	D80	H17-20K	H55			

Karta: Lagga - Östuna reviderad och utökad 2011 av CartwritE, delvis reviderad 2012. Skala 1:7 500 för DH70 och äldre, övriga klasser 1:10 000. Ekvidistans 2,5 m.

Start: Första ordinarie start kl. 11:00.
 Start 1 700 m, orange/vit snitsel, alla klasser utom Inskolning
 Start 2 300 m, orange/blå snitsel, endast Inskolning

Långdistans söndag den 26 augusti. Deltävling UNT-cupen

	Huvudklasser					Öppna motionsklasser	
Inskolning	D16K	D50	H10	H20	H65	ÖM 1	ÖM 7
U1	D17-20K	D55	H12	H21	H70	ÖM 3	ÖM 8
U2	D18	D60	H12K	H21K	H75	ÖM 5	ÖM 9
D10	D20	D65	H14	H35	H80	ÖM 6	
D12	D21	D70	H14K	H40	H85		
D12K	D21K	D75	H16	H45	H90		
D14	D35	D80	H16K	H50			
D14K	D40	D85	H17-20K	H55			
D16	D45		H18	H60			

Karta Lagga - Östuna reviderad och utökad 2011 av CartwritE, delvis reviderad 2012. Skala 1:7 500 för DH70 och äldre, för övriga skala 1:10 000. Ekvidistans 2,5 m.

Start Första ordinarie start kl. 10:00.
 Start 1 i anslutning till TC, orange/vit snitsel, alla klasser

Gemensam information för båda dagarna

Samlingsplats	Johannelund. Vägvisning från RV 77, mellan motorvägsavfart E4 nr 184 och Långhundra kyrka.
Parkering	Avstånd parkering – TC max 500 m. Parkeringsavgift 20kr/bil.
Tävlingscentrum	Har drabbats av kraftiga skyfall – Stövlar eller kängor rekommenderas som fotbeklädning!
Stämplingssystem	Sportident. Deltagare med egen bricka skall ange bricknummer vid anmälan. Hyrbricka à 25 kr/tävlingsdag.
Direktanmälan	Öppna motionsklasser, ungdomsklasser och inskolning. Anmälan i sekretariatet enligt tider nedan. Ungdom 50 kr, övriga 90 kr. Anmälningsavgiften betalas i efterskott mot faktura. Lördag anmälan 10:00 – 11:30. Fri starttid 10:30 – 12:30. Söndag anmälan 09:00 – 11:00. Fri starttid 09:30 – 11:30.
Vakansplatser för ungdomar	Fem vakansplatser har lottats in i ungdomsklasserna. Anmälan till dessa i sekretariatet på tävlingsdagen mot ordinarie avgift 50 kr.
Hyrbrickor	Hämtas vid sekretariatet. Ej återlämnad hyrbricka debiteras för fulla värdet.
Terrängbeskrivning	Mest barrskog i olika åldrar. Vildmark med många små och stora sankmarker, samt skogsmark med ett mindre antal körvägar och småstigar som inte är sammanhängande. Svagt till måttligt kuperad terräng med rika inslag av hållmarker. God sikt, speciellt i hållmarker, och i huvudsak god framkomlighet, förutom i mindre "grönområden". Närmast TC litet område med kulturmark, med ängar, diken och sammanhängande stigar, som används för lätta banor. Början av medeldistansen passerar ett område markerat med gröna streck (gammalt hygge). Även detta har relativt god löpbarhet i banstråket. Långdistansen använder detta stråk igen. Banor över 7 km går i mer varierande, även lite stenbunden, terräng och över hyggen. Vissa otydliga stigar är vitsnitslade. Stigar som är markerade med violett på kartan är i terrängen snitslade med rödvita band. Förbjudna områden markerade på kartan är inte markerade i terrängen.
Vätska	Medeldistans: ingen vätska Lång distans, vätska vid radiokontrollen, obemannad.
Kontrolldefinitioner	Lösa kontrolldefinitioner i samtliga klasser. Kontrolldefinitioner tryckta på kartan i samtliga klasser utom DH70 och äldre.

Nummerlappar	Självservering vid start för klasserna: Lördag: DH14, DH 21 Söndag: DH 16, DH 21
Sammanlagda klasser	Söndag: H18 och H20 sammanslagna till H20, Samt H80 till H75.
Priser	Prisutdelningar kommer att ske i följande klasser: Lördag: DH10 - 21. Från DH35 och uppåt lottas priser bland vinnarna Söndag: DH10 - 21L. Från DH35 och uppåt lottas priser bland vinnarna. Antal priser i varje klass anslås på anslagstavla på TC. Inskolning och U-klasser pris till samtliga vid målgång.
Dusch	Lördag: Utomhusdusch med varmvatten i anslutning till TC. Söndag: något avkyllt varmvatten i anslutning till TC.
Toaletter	I anslutning till TC. OBS! Inga toaletter vid start.
Service	Barnpassning, miniknat, servering.
Start/resultatlista	Se hemsidan för L-100 IF, www.langhundraif.net
Tävlingsledare	Hans Sahlberg 018 - 34 51 46 / 0709 – 51 21 45
Bankkontroll	Sven Wigertz 018 - 34 29 81/ 070 - 677 44 62
Banläggare	Jan Lindell 018 - 34 36 09 / 070 - 349 12 01
Tävlingskontrollant	Leif-Erik Karlsson, Rånäs OK 0175 – 728 07

Långhundra IF hälsar alla välkomna