



PM

Nationell tävling i orientering medeldistans inklusive Södermanlands DM medeldistans

DM/Huvudklasser			DM/Huvudklasser			Övriga klasser, ej DM		
Klass	Färg/ svårighet	Km	Klass	Färg/ svårighet	Km	Klass	Färg/ svårighet	Km
D10		2,0	D50		3,0	Inskolning 2 km		2,1
H10		2,0	H50		3,5	Mycket lätt 2 km		2,1
D12		2,4	D55		3,0	Mycket lätt 4 km		3,7
H12		2,4	H55		3,5	Lätt 2,5 km		2,6
D14		3,0	D60		2,5	Lätt 5 km		4,9
H14		3,0	H60		3,0	Medelsvår 3 km		3,0
D16		3,5	D65		2,5	Medelsvår 5 km		5,1
H16		3,5	H65		3,0	Svår 3 km		3,0
D18		3,7	D70		2,0	Svår 5 km		5,0
H18		4,7	H70		2,6			
D20		3,8	D75		2,0			
H20		5,1	H75		2,6			
D21		4,5	D80		2,0			
H21		5,7	H80		2,1			
D35		3,8	D85		2,0			
H35		5,1	H85		2,1			
D40		3,6	D90		2,0			
H40		4,0	H90		2,0			
D45		3,6						
H45		4,0						

Tävlingskategori	Nationell medeldistanstävling i orienteringslöpning. Distriktsmästerskap Södermanland
Efteranmälan	Ingen efteranmälan då maxtaket för föranmälan på 900 är uppnått, välkomna att anmäla er i öppna klasser och inskolning på plats på tävlingsdagen.
Stämplingssystem	Sportident, eget bricknummer anges vid anmälan. Hyrbricka debiteras med 30 kr. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 600 kr.
Öppna klasser - Inskolning / direktanmälan	Anmälan till öppna klasser och inskolning kan ske på tävlingsdagen mellan 9.15-12.30. Anmälningsavgift, vuxna 180 kr och ungdomar 90 kr. Faktureras klubben eller betalas med Swish 123 173 03 32
Arena	Viksbergskolan, Hoxeltorpsvägen 2B, 152 95 Södertälje.

**Parkering –
Begränsat med p-
platser SAMÅK
gärna**

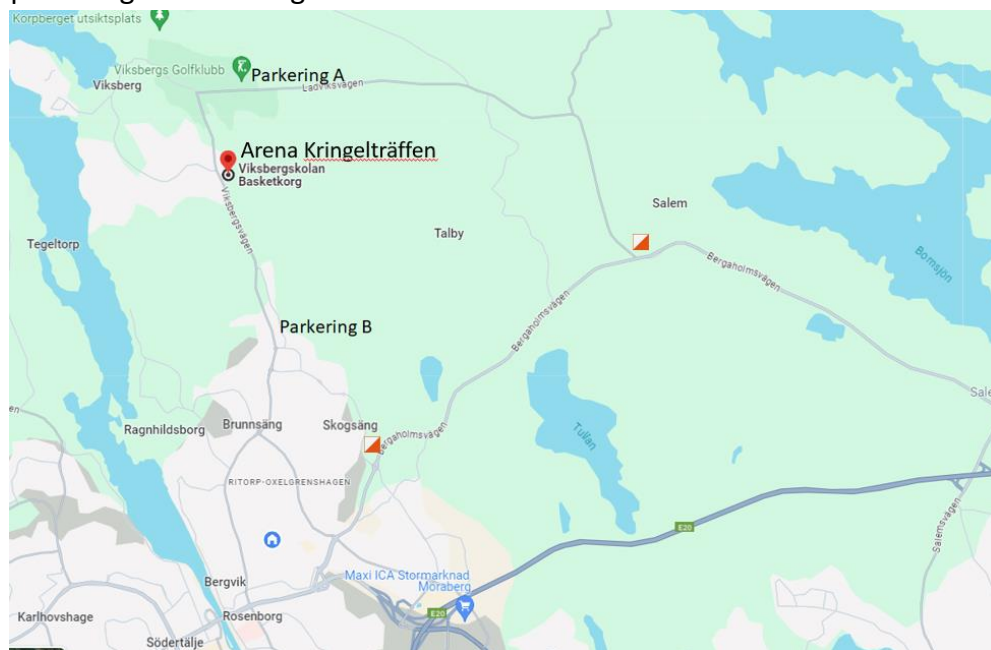
Från Stockholmshället: Åk i första hand till parkering Viksbergs golfbana (A) via avfart E4/E20 Salem. Avstånd Parkering A - Arena 800m

Från Söder/Väster: Åk i första hand till parkering Ritorp (B) via E4/E20 avfart Moraberg. Avstånd Parkering B - Arena 1500m

I båda fallen vägvisning från Bergaholmsvägen.

Då gångväg från parkering Viksbergs golfbana (A) till arenan inte är barnvagnsvänlig rekommenderar vi att man i de fallen lämnar av vid arenan och sedan åker till parkeringen.

Viktigt att följa parkeringsvakternas anvisningar annars finns risk för parkeringsböter. P-avgift: 30kr betalas med Swish till **123 173 03 32**



Kollektivtrafik

Buss [751](#) från Södertälje, hållplats Vårbovägen, därifrån ca 2km gångväg till TC vid Viksbergskolan.

Start

Orange/vit snitsel 1200m. Asfalt och grusväg. OBS på väg till start kommer ni passera en trafikerad väg (utan övergångsställe) var vaksam.

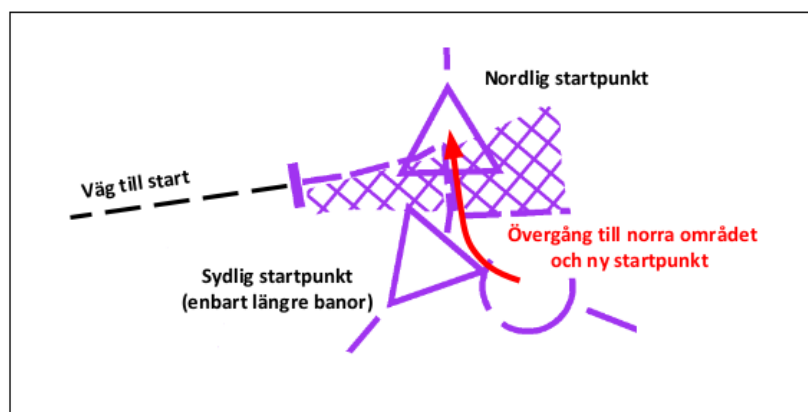
Toaletter finns på väg till start.

Uppvärmning får bara göras på grusvägen närmast start, gårde och skogsmark är förbjudet område.

Första start: 10:00. Inskolning och Öppna klasser kan starta 09:30-13.00

Förtydligande av startupplägg:

Då tävlingsområdet är begränsat av hänsyn till markägare kommer alla längre klasser som har den sydliga startpunkten (se nedan) att under banan följa uppfångande snitsel över en åker till en ny startpunkt varifrån den avslutande delen av banan börjar.



Omklädnad / Dusch	Inomhus i anslutning till arenan. Absolut skoförbud inomhus
Toaletter	Inomhus i anslutning till arenan samt på väg till start. OBS utträta inte era behov direkt i naturen då tävlingen går i tätortsnära områden
Servering	Servering med varma och kalla drycker, grillad korv- och hamburgare, smörgåsar, fikabröd. Ambitionen är att ha ett brett sortiment med vegetariska- och glutenfria alternativ. Vi vill slå ett extra slag för varm tomatsoppa med basilikacrème och zucchinibröd eller våra hembakade semlor. Förbeställ gärna via tilläggstjänster i samband med anmälan i Eventor. Betaling med swish 123 173 03 32 . Vi tar emot kontanter med kan tyvärr inte lova att vi har växel.
Första hjälpen	Första hjälpen finns i anslutning till arenan. Nödnummer på kartan.
Hjärtstartare	Finns på arenan
Sportförsäljning	Orienteringsspecialisten på plats på arenan
Jury	Ove Ericsson Nyköpings OK (ordf), Göran Karlsson OK Hällen, Eva Kundlundh Trosabygdens OK
Huvudfunktionärer	Tävlingsledning: Mats Heldt, Lars Bygdén, Sven Undeland, Olle Smitt, Johan Ek-Larsson Banläggare: Klara Borg Bankontrollant: Martin Jansson Tävlingskontrollant: Henrik Skoglund
Upplysningar	Mats Heldt, matsheldt@gmail.com eller 0736553438 Lars Bygdén lars@bygden.nu eller 0707989103

