



# PM till DM-stafett för Uppland och Stockholm söndagen den 19 september 2010



## Samling

Vägvisning väg 280 2 km norr Rimbo. Lämplig kollektiv trafik från Rimbo station 09:00 med buss 639, framme 09:02 vid hållplats Bobackens vägskal. Avstånd till TC ca: 1000 m.

## Parkering

Parkering ca 200-500 meter från TC. Parkeringsavgift 20 kr.

Klass	Svårighetsnivå	Banlängd (km)	Starttid	
H12	gul-vit-gul	2,9 – 1,9 – 2,9	11:20	
H14	orange-gul-orange	3,7 – 2,9 – 3,7	11:20	
H16	violett-orange-violett	4,7 – 3,7 – 4,7	10:20	
H20	svart-svart-svart	6,4 – 6,4 – 6,4	10:00	
H21	svart-svart-svart	8,6 – 8,6 – 8,6	10:40	
H120	svart-svart-svart	5,5 – 4,7 – 5,5	10:00	
H150	blå-blå-blå	4,8 – 3,4 – 4,8	10:40	
H180	blå-orange-blå	4,2 – 3,7 – 4,2	11:00	
H200	blå-orange-blå	3,1 – 2,6 – 3,1	10:00	Endast Uppland
H210	blå-orange-blå	3,1 – 2,6 – 3,1	10:00	Endast Stockholm
D12	gul-vit-gul	2,9 – 1,9 – 2,9	11:00	
D14	orange-gul-orange	3,0 – 2,9 – 3,0	10:20	
D16	violett-orange-violett	4,1 – 3,0 – 4,1	11:00	
D20	svart-svart-svart	4,7 – 4,7 – 4,7	11:00	
D21	svart-svart-svart	6,4 – 6,4 – 6,4	10:20	
D120	blå-blå-blå	4,2 – 3,4 – 4,2	10:20	
D150	blå-blå-blå	3,4 – 3,0 – 3,4	10:20	
D180	blå-orange-blå	3,1 – 2,6 – 3,1	10:40	
<del>D200</del>	<del>blå orange blå</del>	<del>2,4 2,1 2,4</del>	Struken	Endast Uppland
<del>D210</del>	<del>blå orange blå</del>	<del>2,4 2,1 2,4</del>	Struken	Endast Stockholm
Ung12	grön-grön-grön	1,9 – 1,9 – 1,9	11:20	Endast Stockholm
Ung16	gul-orange-gul	2,9 – 3,7 – 2,9	11:00	Endast Stockholm
Öppen17	orange-orange-blå	3,7 – 3,7 – 4,7	11:00	(ej mästerskapsklasser)

## Öppna banor

Öppen 1	Vit	1,9 km
Öppen 2	Gul	3,5 km
Öppen 4	Orange	3,0 km
Öppen 6	Violett	5,9 km
Öppen 7	Svart	3,0 km
Öppen 8	Svart	6,6 km

Samtliga sträckor är gafflade förutom sträcka 2 för klasserna DH12-DH16 och DH120 –DH210. I Öppen17, Ung12 och Ung16 är alla sträckorna raka (ogafflade).

I klasserna DH12-DH16 för båda distrikten och DH120-DH210 för Stockholm är det tillåtet med upp till tre löpare på sträcka 2. Förste löpare i mål på sträcka 2 växlar till löpare på sträcka 3. **Vid anmälan måste antalet extralöpare anges.**

## Klubbpåsar

Utlämnas klubbvis vid direktanmälan från klockan 08:00. Innehåller hyrda löpbrickor, PM, klubbstartlista, lagändringsblanketter och nummerlappar.  
**OBS! Medtag egna säkerhetsnålar. Det finns inga i klubbpåsen.**

## Nummerlappar

Skall bäras ovikt och väl synligt på bröstet. Sträcka 1 och 2 är vit, sträcka 3 är röd.

<b>Lagändringar</b>	Via mail senast 21:00 fredagen den 17 september till <a href="mailto:erikssonjonas@telia.com">erikssonjonas@telia.com</a> . På tävlingsdagen måste lagändringar vara inne senast 09:30. Endast namnändringar är tillåtna på tävlingsdagen. Kontrollera att ni använder rätt bricka till rätt sträcka. Kontrollera mot startlistan. <b>OBS! Inga brickor får byta lag eller sträcka.</b>
<b>Stämplingssystem</b>	Sportident. Saknas bricknummer tilldelas hyrbricka à 25 kr. Brickan är därefter låst till laget och sträckan. Borttappad hyrbricka faktureras klubben med marknadspriset. Tömning och check av bricka sker vid ingång till start och växlingsområde
<b>Karta</b>	Skala 1:10 000 för samtliga klasser. Ekvidistans 2,5m. Äldre karta reviderad 2010.
<b>Terrängbeskrivning</b>	Skogsmark med ett antal vägar och stigar. Svag till måttligt kuperad terräng med ett flera små höjder och mindre sankmarker. God till mycket god framkomlighet. Äldre spår av skogsavverkning såsom otydliga körstigar finns i tävlingsområdet. Staket med taggråd berör de längre banorna. Se karta vid startområdet.
<b>Växling</b>	Sker med nästa sträckas karta. Inkommande löpare stämplar vid målet, lämnar sin karta i en back anvisad av funktionär, hämtar nästa sträckas karta vid kartplanket och växlar med den till nästa löpare. Därefter går löparen mot utstämplingen och stämplar ut. Om flera löpare springer 2:a sträckan ska löparen på 1:a sträckan ge dessa varsin karta som finns på kartplanket. Första löparen i mål på 2:a sträckan växlar till 3:e sträckans löpare. Om denna löpare inte är godkänd diskvalificeras laget.
<b>Målgång</b>	Målgång sker i särskild målfålla. Målstämplingen sker efter målgång och skall ske i samma ordning som löparna kommit i mål. Placeringen avgörs av en måldomare. De löpare som utgått eller på annat sätt inte passerat mål och avläsning måste gå till sekretariatet och läsa av sin bricka
<b>Omstart</b>	Sker vid kartplanket. Tid meddelas av speakern.
<b>Kartutlämning</b>	Utlämnas klubbvis. Tid meddelas av speakern.
<b>Direktanmälan</b>	I öppna klasser. Försäljning kl 09:00-11:00. Fri start i anslutning till TC kl. 10:00-12:00. Startavgift 50 kr för ungdomar upp till 16 år, övriga 90 kr. Hyrbricka 25 kr/st. Avgifterna faktureras klubbarna i efterhand.
<b>Minikat</b>	Anmälan sker på TC kl. 09:30-11:30. Avgift 10 kr.
<b>Barnpassning</b>	På TC kl.09:30-13:00
<b>Start- och resultatlistor</b>	Publiceras på Rånäs OK's hemsida. <a href="http://www.ranasok.se">www.ranasok.se</a>
<b>Prisutdelning</b>	DM-plaketter i mästerskapsklasser. Prisutdelning sker efter hand som klasserna blir klara. Tid meddelas av speakern.
<b>Dusch/Toalett</b>	Tempererad dusch utomhus. TC – Dusch/Toa 150m.

<b>Servering</b>	Välförsedd marketenteri och hamburgeria vid TC.		
<b>Sjukvård</b>	I anslutning till TC.		
<b>Sportförsäljning</b>	OL-specialisten		
<b>Tävlingsregler</b>	SOFT's tävlingsregler gäller		
<b>Tävlingsjury</b>	Sören Eriksson, Länna IF, Lars Roos, Attunda OK, Lina Andersson, OK Roslagen		
<b>Tävlingsledare</b>	Marica Tynell	0735-120 476	<b>Bitr.tävlingsledare</b> Hans Eriksson 0705-109 624
<b>Banläggare</b>	Elisabeth Hedlöf	0702-193 381	<b>Bitr.banläggare</b> Boris Andersson 070-260 55 35
<b>Kontrollanter</b>	Sören Eriksson, Länna IF (tävling), Rolf Andersson Rimbo SOK (banor)		

**Välkomna önskar Rånäs OK!**