



PM

DM Medel Uppland, lördagen den 8 sept 2012

OBS! Samtliga klasser är öppna för löpare från alla distrikt men endast löpare i Upplandsklubbarna deltar i distriktsmästerskapet

Samling

Vid Eneby mellan Märsta och Sigtuna. Vägvisning från väg 263 mellan Märsta och Sigtuna. Koordinater för GPS: N59.6377, E17.7843

OBS! Infart endast från väg 263 mellan Märsta och Sigtuna (vid trävarufirman/Josefinaskolan). Smal väg utan mötesplatser sista 500 m. Kör med omdöme och visa hänsyn mot gående löpare på väg till start. Följ parkeringspersonalens anvisningar.

Parkering

På anvisade platser. P-avgift 20 kr/bil erläggs vid ingång till TC. Avstånd P-TC 100 meter.

TC

Se TC-karta på sidan 2.

Upplandströjan

Tävlingen är 10:e deltävlingen i Upplandströjan.

PM och Startlistor

Publiceras på klubbens webbplats (www.sigtunaok.se) och Eventor. Anslås på TC.

Resultatlistor

Läggs ut på Sigtuna OK:s webbplats (www.sigtunaok.se), och Eventor.

Start

Första ordinarie start kl 11.00. Efteranmälda lottas i görligaste mån in bland de ordinarie anmälda. Inskolnings-, U- och ÖM-klasserna har fri starttid kl 11.00-12.30.

Start 1, 600 m, vit/orange-vit: HD16, HD18, HD20, HD21, HD35, HD40, HD45, HD50, HD55, HD60, HD65, HD70, HD75, ÖM5, ÖM7, ÖM8

Start 2, 1400 m, blå/orange-blå: Inskolning, U1, U2, HD10, HD12, HD14, ÖM1, ÖM3

Sammanslagning och strukna klasser

Inga sammanslagna klasser. Klass D75 struken pga avsaknad av deltagare.

Öppna klasser/direktanmälan

Fem ÖM-klasser, två U-klasser och Inskolningsklass. Anmälan vid tävlingsexp 09.30-11.30. Fri starttid 11.00-12.30.

Vakansplatser för ungdomar

Fem vakansplatser har lottats in i klasserna HD10-16. Anmälan vid tävlingsexpeditionen på tävlingsdagen 09.30-10.30. Ingen efteranmälningsavgift.

Stämplingssystem

Löparen ansvarar själv för att Sportidentenheten indikerar pip och/eller ljudsignal vid stämpling. Om detta inte fungerar, stämplas med stiftklämman i kartan. Tömning av brickan sker på väg till start.

Hyrbrickor

Tilldelas löpare som ej anmält eget briccknummer. Hämtas vid tävlingsexpeditionen. Ej återlämnad hyrbricka debiteras fullt värde.

Nummerlappar

I klasserna HD 14 och HD 16 skall löpare ha nummerlapp som finns vid starten.

Viltrapport

Vid Tävlingsexpeditionen.

Karta/definitioner

Reviderad 2012 av Leif Berg, Sigtuna OK. Skala 1:7 500 för HD 65 och äldre, 1:10 000 för övriga klasser.

Terräng

Måttligt kuperad skogsmark med lättlöpta berghällar bestående av i huvudsak barrskog i varierande ålder med god sikt och god till mycket god framkomlighet. I terrängen finns några detaljrika höjdparter men även storskog och sankmarker. Områden med nya skogsröjningar finns med god framkomlighet. Lättare banor går i skogsmark med ett sammanhållet stignät. Otydliga stigar kommer att snitslas.

Glada och ledsna gubbar

Skyltar med glada och ledsna gubbar finns som hjälp på inskolningsbanan.

Rapportering

I klasserna hd 14 och HD 16 rapporteras från förvarning i skogen.

Maxtid

120 minuter.

Omklädning och dusch

Omklädning och dusch utomhus. Klädsel enligt SOFT:s och UOF:s regler.

Klubbtält

På anvisad plats. Se TC-skiss och skyltar.

Toaletter

Enbart vid TC.

Barnpassning och minikat

Vid TC. För minikat är avgiften 20 kr. Medtag om möjligt sportidentpinne. Start 09.30-13.00.

Servering

Sedvanlig skogsservering. Hamburgare och kaffe/te, läsk med tillbehör.

Övrig service vid TC

Letro Sport OI-försäljning, sjukvård.

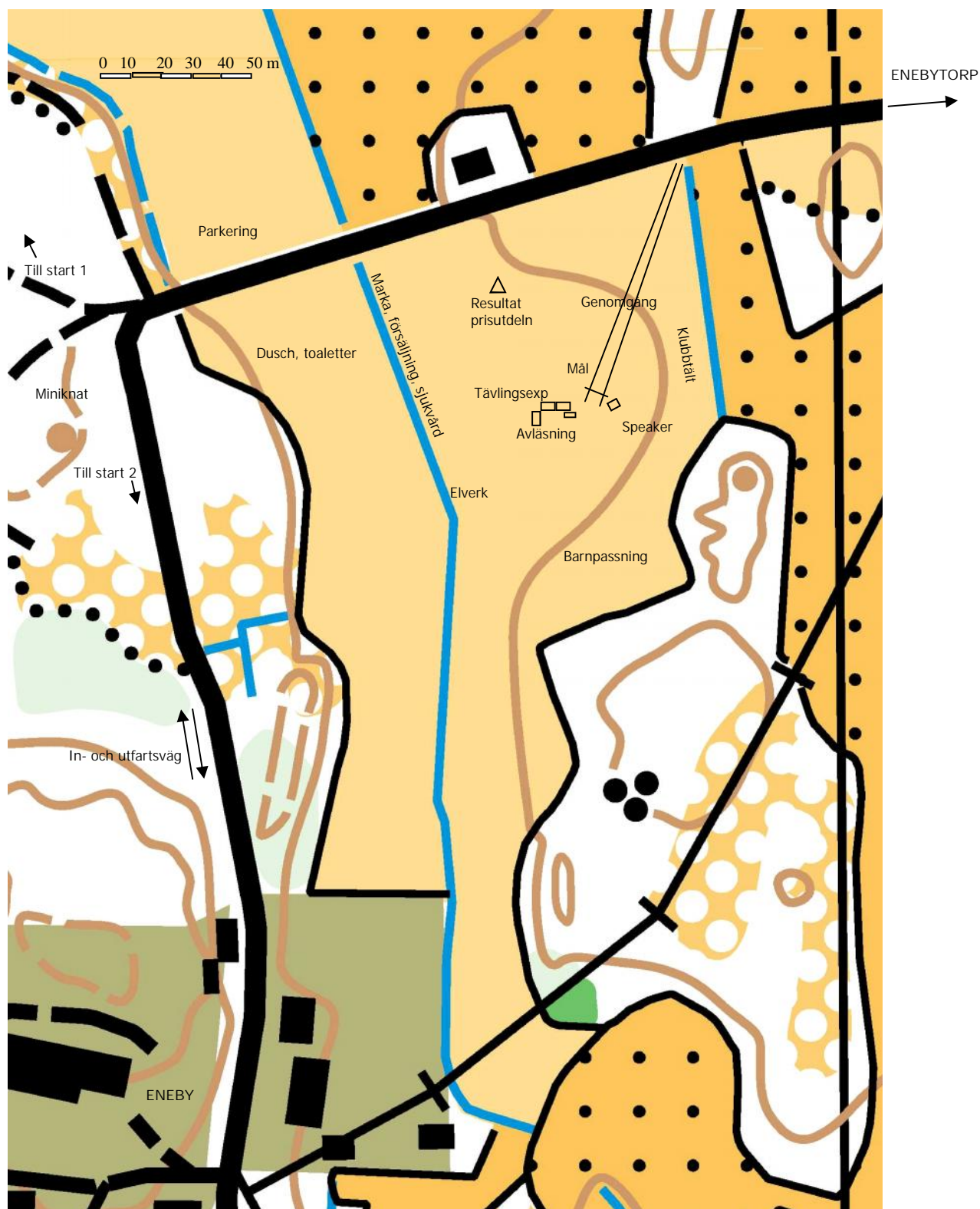
Prisutdelning

Endast utdelning av DM-plaketter.



TC

DM Medel Uppland, lördagen den 8 sept 2012



Huvudfunktionärer

Tävlingsledare

Roland Bäcklin

Sigtuna OK

070-521 29 88

roland.backlin@knowit.se

Gunnar Bergh

Sigtuna OK

070-592 52 24

gunnar@granes.se

Banläggare

Bengt-Olov Törnqvist

Sigtuna OK

70-670 70 44

Banläggare ungd.banor

Tommy Lindgren

Sigtuna OK

0739-185 725

Bankontrollant

Lars-Olov Andersson

Sigtuna OK

08-591 124 86

Tävlingskontrollant

Kalle Larsson

OK Enen

0171-44 03 15