



PM för Kårstaklassikern

Nationell tävling – klassisk distans

Lördagen den 10 april 2004

Samling	Kårsta
Vägvisning/ Parkering	Vägvisning från E18 (Norrtäljevägen) vid avfart Roslagsstoppet, 43 km N Stockholm. Därifrån 7 km till TC. Parkering-TC max 800 m. Avgift 20:-/bil och 100:- för buss. Buss anmäls i förväg.
Allmänna färdmedel	Vi rekommenderar Roslagsbanan. Kårsta station – TC 800 m. Följ snitsel. Stockholm Östra – Kårsta 7.43 – 8.33, 8.43 – 9.33 osv. varje hel timme. Kårsta – Stockholm Östra 12.05 – 12.59, 13.05 – 13.59 osv. varje hel timme.
Upplandströjan	Tävlingen ingår som deltävling i Upplandströjan i klasserna HD14 och HD16. HD14 skall bära nummerlappar och kommer att följas upp genom speakern.
Vakansplatser	I HD10-16 och U1-U4 finns det 5 vakansplatser/klass. Anmälan görs vid sekretariatet senast en timme före ordinarie start. Ordinarie startavgift.
Stämplingssystem	SPORTident elektroniskt stämplingssystem används för tidtagning. Avhämtning/uthyrning av SI-pinne sker vid sekretariatet, kostnad 20:-. Ej återlämnad SI-pinne debiteras klubben med 250:-. Nollning av SI-pinne sker på väg till start. Vid ej fungerande stämplingsenhet, stämpla med stiftklämma i reservrutorna på kartan. Målstämpling sker på mållinjen.
Start	Första ordinarie start kl 10.00. Efteranmälda startar före kl 10.00. Kontrollera noga din starttid i startlistan. Följ anvisningar vid start. HD18 och äldre får kartan i startögonblicket. HD16 och yngre får kartan 1 minut innan start. Inskolning, U-klasser och Öppna klasser har fri starttid mellan kl 10.00 – 12.00. Detta sker via startstämpling. Ledsagarkartor i svartvitt finns tillgängliga.
Start 1	1400 meter orange/vit snitsel, asfalts-/grusväg H18E, H20E, H21E, H18L, H21L, H35L, H18, H21, H35, H40, H45, H50, H55, H60, H65, H70, H16 D18E, D20E, D21E, D21L, D20, D21, D35, D40, D45, D50, D55, D60, D16 Ö6, Ö8, Ö9
Start 2	700 meter orange/blå snitsel, asfaltväg Inskolning, U1, U2, U3, U4 H10, H12, H14, H75, H80, D10, D12, D14, D65, D70 H21M, H45M, D35M, D45M, Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö5, Ö7
Nummerlappar	Nummerlappar bärs av HD21E, HD20E, HD18E och HD14 Självsivering vid starterna.
Överdragskläder	Kan lämnas vid startplatserna. Återtransport sker till TC.
Barnpassning	Vid TC. Öppettid 9.30-13.00. Barnen skall vara friska och över 2 år. Maximal tid i barnpassningen är 2 timmar.
Miniknat	Vid barnpassningen. Anmälan och start 09.30-11.00. Startavgift 10:-.
Direktanmälan	Inskolning och Ö1-Ö9. Anmälan 09.00-11.00. Start 10.00-12.00.
Klassförändringar	Ihopsplagna klasser: H35M och H21M till H21M, D75 och D70 till D70 samt D20 och D18 till D20.

Strukna klasser: H55M, H20M, D55M, D21M, D20M, H85, H20, D80, H20L, D35L, D20L och D18L.

Karta	Kartan delvis reviderad 2004, ekvidistans 4 m. Skala 1:15 000 för klasserna HD18-21E, HD20-21L och HD18-21. Skala 1:10 000 för övriga klasser.	
Terräng	Måttligt kuperad, stigfattig skogsmark med stor detaljriktighet. Banor för de yngre med sammanhängande stigsystem. God till mycket god framkomlighet.	
Kartkomplettering	Ett område i skogen har gallrats under de senaste veckorna. Ett flertal nya släpstigar förekommer. Detta berör samtliga klasser från start 1 samt U4, H14, D14, D45M, Ö2, Ö3, Ö4 och Ö5. Se kartkomplettering vid start! På slutet av banorna förekommer ett antal nya stigar. Dessa är påtryckta med violett färg på kartan och vitsnitslade i terrängen.	
Förbjudna områden	Markerade med blå/gul snitsel.	
Vätska	På de längre banorna.	
Viltrapportering	I anslutning till målet.	
Omklädning/dusch	I anslutning till TC. Omklädning inomhus i idrottshallen. Varmdusch inomhus för damer och utomhus för herrar.	
Toaletter	Inne i skolan och i idrottshallen samt i toalettvagnar på TC. Toalettvagn vid start 1. OBS! Ingen toalett vid start 2.	
Sjukvård	Sjukvård i Röda Korsets regi finns på TC.	
Resultat	Anslås på TC. Fullständiga resultat på www.vallentunaosseby.nu senast kl 18.00.	
Prisutdelning	Inskolning, U1, U2, U3, U4, HD10, HD12 – Priser till alla. HD14 – HD21, antal priser enligt information på resultattavlan. Ö1-Ö9 – 1 pris, lottas bland alla deltagare. Motionsklasser – Inga pris. D35 – D75 – 1 pris, presentkort 1000:-, lottas bland alla klassegrare. H35 – H80 – 1 pris, presentkort 1000:-, lottas bland alla klassegrare. Prisutdelning sker efter hand som klasserna blir färdiga.	
Servering	Välsorterad marka inne i skolan samt hamburgergrill vid ingången.	
Sportförsäljning	NC Sport OL-försäljning.	
Tävlingsregler	SOFT:s tävlingsregler gäller. Maxtid 2,5 timmar. Klagomur i anslutning till sekretariatet.	
Huvudfunktionärer	Tävlingsledare:	Kenneth Öhman 08-512 411 66
	Banläggare:	Pelle Carlberg 08-512 418 35
		Björn Almgren, Peter Sundgren
	Tävlingskontrollant:	Sivert Söderbärg, OK Roslagen 0176-577 45
	Bankkontrollant:	Ante Söderblom 08-511 703 31
Sponsorer	Ett stort tack till våra sponsorer	
	- Åkersberga Bygg & Trä	- Bosch Elverktyg
	- ICA Brottbjhallen	- Elitfönster
	- Ländia Konfektyr	- SP-fönster
	- Swedoor	- Isover

VARMT VÄLKOMNA ÖNSKAR VALLENTUNA/ÖSSEBY OL

www.vallentunaosseby.nu