



PM
DM i Långdistans
Ingår i UNT-cupen och i upplandströjan
Söndagen den 2 September



Ett Samarrangemang med Täby OK
Som anordnar Stockholms DM efter våran tävling

- Samling** Längs väg 276 mellan Åkersberga och Roslags-Kulla. Vägvisning strax norr om Åsättra, avfarten mot Lövsättra. Därifrån ca 3 km liten väg.
- Parkering** P-TC max 1800 m. Avgift 20:-/bil. Mycket begränsat parkeringsutrymme. Vänligen samåk! OBS . Längre avstånd P-TC än tidigare angivet pga av ändrad parkering
- Allm. färdmedel** Bra alternativ saknas. Buss till "Åsättra (Åkersberga)". Därifrån ca 3 km gångväg.
- Efteranmälan** Mot 50% högre avgift t o m onsdagen den 29 augusti kl 24.00 via Klubben Online. Anmälan till Inskolningsklass kan ske på TC under tävlingsdagen kl 9.30-10.30 Till vakansplatser i ungdomsklasserna mottas anmälan till ordinarie avgift på tävlingsdagen.
- Starttider** Första ordinarie start 10.00. Efteranmälda startar före första ordinarie start i respektive klass. Inskolningsklass, Utvecklingsklasser och Öppna klasser väljer egen starttid i intervallet 10.00-12.00. Start sker genom startstämpling. Dessa klasser får kartan före startstämpling. Svart/vit-kopierad karta finns till uppföljare i Inskolningsklass och U1-2.
- Start** Avstånd till start 1500 m för samtliga klasser, orange-vit snitsel
- Överdragskläder** Transporteras från startplatsen till TC.
- Nummerlappar** Självservering vid start för klasserna D/H14 och D/H21.
- Vakanser** I ungdomsklasserna finns 5 vakansplatser som kan besättas till 9.30 tävlingsdagen.
- Klassändringar** H/D 17-20 , H/D 21 M är strukna D80 sammanslagen med D70.
- Stämplingssystem** Sportident används i samtliga klasser. Ange bricknummer vid anmälan. Byte av bricknummer under tävlingsdagen görs vid Deltagarservice och debiteras med 20:-.
Hyrbrickor hämtas vid Deltagarservice på TC. Ej återlämnad bricka debiteras med 250:-.
SI-enheter för Tömning och Check finns på väg till start.
Är kontrollenhet ur funktion, ska stiftklämman användas. Stämpla i kartan på anvisad plats. Målstämpling ska utföras vid målgång. Deltagare som saknar registrering från kontroll eller målgång utesluts (Ej Godkänd).
- Tävlingsområde** Förbjudet att beträda för alla utom de tävlande. Markerat med skyltar och blå-gul snitsel.
- Karta** Reviderad 2007. Ekvidians 4 m. D/H16-D/H35 skala 1:15.000, D/H75- skala 1:5.000, övriga skala 1:10.000. Digitaltryckta från BL-Service
- Terräng** Måttligt kuperad skogsmark med inslag av kulturmark och detaljrika höjdparter. Mestadels lättframkomligt med god sikt.
- Otydliga stigar** För de yngsta ungdomsbanorna är vissa stigar som kan upplevas som otydliga i skogen märkta med vit snitsel.
- Kartkomplettering** Finns vid start och vid TC

Förbjudna områden	Det är ytterst viktigt att alla tävlande respekterar alla förbjudna områden. Förbjudna områden är förutom tomtmark även några områden avsatta för vilt och områden för skydd av värdefulla växter. Förbjudna områden är markerade på kartan med violett raster och i terrängen med blå/gul snitsel och skyltar. Respektera förbjudna områden så att vi är välkomna åter :-)	
Taggtråd och diken	För de längre banorna kan det finnas taggtråd i terrängen. De är markerade på kartan samt delvis märkta med vit snitsel. Det finns även vattenfyllda diken.	
Vätska	Vätskekontroll/station är markerad på kontrollbeskrivningen och/eller kartan	
Radiokontroll	Radiokontroll för klasserna D21 och H21.	
Viltrapportering	Görs vid Deltagarservice på TC.	
Maximal löptid	2,5 tim	
Omklädning och dusch	Varmdusch utomhus.	
Toaletter	Vid TC samt vid start.	
Service	Sjukvård, välsorterad marka med grill, sportförsäljning av OL-specialisten.	
Direktanmälan	På TC kl 9.30-11.30. Fri start kl 10.00-12.00. Avgifter: 50:- t.o.m. 16 år, övriga 80:-. Hyra av sportidentbricka 25:-.Avgifterna faktureras klubbvis i efterhand för klubbanslutna. Du bestämmer själv din starttid och startstämplar i startögonblicket.	
	Öppen 1 - 2,4 km (lätt-vit)	Öppen 6 - 5,0 km (medel-violett)
	Öppen 2 - 2,5 km (lätt-gul)	Öppen 7 - 3,7 km (svår-blå)
	Öppen 3 - 4,0 km (lätt-gul)	Öppen 8 - 5,6 km (svår-svart)
	Öppen 4 - 2,7 km (medel-orange)	Öppen 9 - 7,5 km (svår-svart)
	Öppen 5 - 3,8 km (medel-röd)	
Barnpassning och Miniknat	Barnpassning öppet kl 9.00-14.00, Miniknat start 09.00-14.00. Avgift för barnpassning 10:-, för miniknat 10:-.	
Priser	DM-plaketter till de tre första i klasserna D/H10-21, till segrarna i klasserna D/H35-. Ytterligare priser i ungdomsklasserna och i D/H18-21 enligt resultatavlan. Dessutom utlottningspriser.	
Övrigt	Då Stockholms DM startar efter Uppland får ej kartan visas för stockholmslöpare.	
Tävlingsregler	SOFTs, vilket bl a innebär heltäckande klädsel under hela loppet. Kontroll av klädsel kan förekomma och tävlande anmodas se över sin klädsel för att få starta.	
Internet	Aktuell information; inbjudan inkl banlängder, startlistor, PM, resultatlistor etc nås via vår hemsida www.vallentunaosseby.nu	
Tävlingsledare	Claes Landqvist	070 - 37 37 630
Tävl.kontroll	Sven-Erik Mosén UOF	070 - 52 15 991
Banläggare	Björn Thorén	070 - 20 93 075
Bankontroll	Lars-Håkan Sandvik Täby OK	
Pressvärd	Tävlingsledaren	
Tävlingsjury	Utses av UOF och anslås på TC.	

**Välkomna till DM Långdistans 2007
i klassisk rosлагsterräng
önskar
Vallentuna-Össeby OL**