



PM Össeby-dubbeln Medeldistans 30/8 Långdistans 31/8



Samling	Toftesta. Vägvisning från E18 Norrtäljevägen, Brottbys trafikplats, avfart 188. Därifrån ca 3 km till TC
Parkering	P-TC max 500 m. Avgift 20:-/bil.
Allm. färdmedel	Buss 625 från Danderyds Sjukhus eller Norrtälje. Hållplats Össeby-Garns kyrka. Därifrån ca. 2 km. promenad.
Efteranmälan	Mot 50% högre avgift t o m onsdagen den 27 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	Lördag : Avstånd till start 1 ca 750 m orange-vit snitsel. Klasserna HD18-80, Ö7 och Ö8 Avstånd till start 2 ca 900 m blå-orange snitsel. Klasserna HD10-16, INSK, U1-U4, Ö1, Ö2, Ö4 och Ö5 Söndag : Avstånd till start ca 300 m samtliga klasser orange-vit snitsel. Samtliga klasser.
Överdragskläder	Transporteras från startplatsen till TC.
Nummerlappar	Självserving vid start för klasserna och D21 och H21 på lördagen och D21L och H21L på söndagen
Vakanser	I ungdomsklasserna finns 5 vakansplatser som kan besättas till 9.30 tävlingsdagen.
Klassändringar	Lördag: Sammanslagna klasser D18 och D20 till D20, H18 och H20 till H20 samt D80 och D75 till D75 Söndag: Sammanslagna klasser H85 och H80 slås samman till H80. D18L och D20L slås samman till D20L. D18 och D20 slås samman till D20. H20 D80, D85, H21M, H45M, H17-20, D17-20, D45M och D55M utgår
Stämplingssystem	Sportident används i samtliga klasser. Ange bricknummer vid anmälan. Byte av bricknummer under tävlingsdagen görs vid sekretariatet och debiteras med 20 :- Hyrbrickor hämtas vid sekretariatet på TC. Ej återlämnad bricka debiteras med 250:-. SI-enheter för Tömning och Check finns på väg till start. Är kontrollenhet ur funktion, ska stiftklämma 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	Nyritad 2008. Ekvidistans 4 m. Lördag samtliga 1:10.000, Söndag HD16- HD21 1:15.000 övriga 1:10.000. Digitalutskrift från BL-Idrottsservice																																
Kartbyte	Söndag har H21L kartbyte genom att vända kartan																																
Otydliga stigar	För de yngsta ungdomsbanorna är vissa stigar som kan upplevas som otydliga i skogen märkta med vit snitsel.																																
Kartkomplettering	Finns vid start																																
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 :-)																																
Vätska	Endast under söndagen. Vätskestationer är markerade på kartan med lila fyrkant																																
Radiokontroll	Radiokontroll för klasserna D21L och H21L. Endast under söndagen																																
Viltrapportering	Görs vid sekretariatet på TC.																																
Maximal löptid	2,5 tim																																
Omklädning och dusch	Varmdusch utomhus.																																
Toaletter	Endast vid TC.																																
Service	Sjukvård, välsorterad marka med grill, sportförsäljning av NC-Sport. Barnpassning öppet kl 9.00-13.00, Miniknat start 09.00-12.00. Avgift för barnpassning 10:-, för miniknat 10:-.																																
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.																																
	<table border="0"> <tr> <td colspan="2">Lördag</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Öppen 1 - 2070 m (lätt-vit)</td> <td></td> <td>Öppen 5 - 3510 m (medel-röd)</td> </tr> <tr> <td>Öppen 2 - 2700 m (lätt-gul)</td> <td></td> <td>Öppen 7 - 3560 m (svår-blå)</td> </tr> <tr> <td>Öppen 4 - 3110 m (medel-orange)</td> <td></td> <td>Öppen 8 - 5170 m (svår-svart)</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Söndag</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Öppen 1 - 2440 m (lätt-vit)</td> <td></td> <td>Öppen 6 - 5070 m (medel-violett)</td> </tr> <tr> <td>Öppen 2 - 3670 m (lätt-gul)</td> <td></td> <td>Öppen 7 - 3170 m (svår-blå)</td> </tr> <tr> <td>Öppen 3 - 4810 m (lätt-gul)</td> <td></td> <td>Öppen 8 - 5270 m (svår-svart)</td> </tr> <tr> <td>Öppen 4 - 3280 m (medel-orange)</td> <td></td> <td>Öppen 9 - 7200 m (svår-svart)</td> </tr> <tr> <td>Öppen 5 - 4300 m (medel-röd)</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			Lördag			Öppen 1 - 2070 m (lätt-vit)		Öppen 5 - 3510 m (medel-röd)	Öppen 2 - 2700 m (lätt-gul)		Öppen 7 - 3560 m (svår-blå)	Öppen 4 - 3110 m (medel-orange)		Öppen 8 - 5170 m (svår-svart)	Söndag			Öppen 1 - 2440 m (lätt-vit)		Öppen 6 - 5070 m (medel-violett)	Öppen 2 - 3670 m (lätt-gul)		Öppen 7 - 3170 m (svår-blå)	Öppen 3 - 4810 m (lätt-gul)		Öppen 8 - 5270 m (svår-svart)	Öppen 4 - 3280 m (medel-orange)		Öppen 9 - 7200 m (svår-svart)	Öppen 5 - 4300 m (medel-röd)		
Lördag																																	
Öppen 1 - 2070 m (lätt-vit)		Öppen 5 - 3510 m (medel-röd)																															
Öppen 2 - 2700 m (lätt-gul)		Öppen 7 - 3560 m (svår-blå)																															
Öppen 4 - 3110 m (medel-orange)		Öppen 8 - 5170 m (svår-svart)																															
Söndag																																	
Öppen 1 - 2440 m (lätt-vit)		Öppen 6 - 5070 m (medel-violett)																															
Öppen 2 - 3670 m (lätt-gul)		Öppen 7 - 3170 m (svår-blå)																															
Öppen 3 - 4810 m (lätt-gul)		Öppen 8 - 5270 m (svår-svart)																															
Öppen 4 - 3280 m (medel-orange)		Öppen 9 - 7200 m (svår-svart)																															
Öppen 5 - 4300 m (medel-röd)																																	
Priser	Hederspriser i ungdomsklasserna. Utlottning av priser till segrarna i HD18 och äldre.																																
Tävlingsregler	SOFT:s, 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																																
HUVUDFUNKTIONÄRER	<table border="0"> <tr> <td>Lördag</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tävlingsledare</td> <td>Kenneth Öhman</td> <td>070 - 71 52 151</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Banläggare</td> <td>Per Carlberg</td> <td>070 - 56 79 754</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Bankkontrollant</td> <td>Jonas Giding</td> <td>070 - 67 09 422</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Söndag</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tävlingsledare</td> <td>Claes Landqvist</td> <td>070 - 37 37 630</td> <td></td> </tr> </table>			Lördag				Tävlingsledare	Kenneth Öhman	070 - 71 52 151		Banläggare	Per Carlberg	070 - 56 79 754		Bankkontrollant	Jonas Giding	070 - 67 09 422		Söndag				Tävlingsledare	Claes Landqvist	070 - 37 37 630							
Lördag																																	
Tävlingsledare	Kenneth Öhman	070 - 71 52 151																															
Banläggare	Per Carlberg	070 - 56 79 754																															
Bankkontrollant	Jonas Giding	070 - 67 09 422																															
Söndag																																	
Tävlingsledare	Claes Landqvist	070 - 37 37 630																															

Banläggare Mats Ekman 073 - 27 48 730
Bankkontrollant Jonas Nordström 08 - 512 371 19
tävlingsskontrollant (båda dagarna) Sven-Erik Mosén, Sigtuna OK 08-59114751

Tävlingsjury

Utses av UOF och anslås på TC.

**Välkomna till Össeby-dubbeln
önskar
Vallentuna-Össeby OL**