



OK Skärmen

inbjuder till

DM stafett

Söndagen den 19 september 2010



Klasser

| | | | | | | | |
|------|------------|------|------------|------|------------|------|------------|
| H21 | 4,0-6,0 km | H20 | 5,0-5,5 km | D21 | 3,0-5,0 km | D20 | 3,0-4,0 km |
| H105 | 3,5-5,5 km | H130 | 3,0-5,0 km | D105 | 3,0-4,0 km | D130 | 3,0-3,5 km |
| H155 | 3,0-4,0 km | H180 | 2,0-3,0 km | D155 | 2,5-3,0 km | D180 | 2,0-3,0 km |
| H16 | 4,0 km | H14 | 3,0 km | D16 | 3,5 km | D14 | 3,0 km |
| H12 | 2,5 km | H10 | 2,0 km | D12 | 2,5 km | D10 | 2,0 km |

Alla klasser äldre än HD 16 har gafflade banor på sträcka 1 och 3, sträcka 2 är rak och kortare. HD10–HD16 har bara två sträckor. På första sträckan får det vara med en extralöpare. Ej gaffling i HD10-HD12

Öppna klasser (stafettlag)

2 klasser: Gul – 2,5 km eller röd 3,5 km. Fritt att blanda damer/herrar, alla åldrar, flera klubbar (2 sträckor).

Anmälan

Senast söndag 12 september i Eventor eller e-post okskarmen@telia.com

Efteranmälan

Senast lördag 18 september kl.12.00

Laguppställning

Senast lördag 18 september kl.12.00 i Eventor eller e-post okskarmen@telia.com
Ändring av namn kan göras fram till kl. 09.30 på tävlingsdagen

Elektronisk stämpling

Sportident, hyrbricka 25 kr, bortappad hyrbricka 250 kr. Löpare som ej angett bricknummer vid anmälan debiteras hyrbricka.

Avgifter

Ungdom t.o.m. 16 år 50 kr/löpare, övriga 90 kr/löpare.50 % förhöjd avgift vid efteranmälan. Avgifterna faktureras i efterhand

Samling

Allégården, Högsäter, vägvisning med skärm från väg 172. Avstånd P – TC max 400 m. Ingen P-avgift. Handla i cafeterian istället.

Start

Första start kl. 10.30

Karta

Digitaltryckt karta, reviderad 2010 skala 1:10 000, ekvidistans 5 m.

Terräng

Måttlig till stark kupering. Framkomligheten är mestadels god. Viss undervegetation förekommer.

Service

Varmdusch inomhus, servering med bl.a grillade hamburgare, sjukvård

Priser

Plaketter till de tre första lagen i varje klass. Alla löpare som fullföljer sin sträcka deltar i utlottningen av en middag för 2 personer (tre-rättersmeny) på Dagsholms Hotell & konferensanläggning. Mer information om Dagsholm hittar du på www.dagsholm.se.

Dessutom utlottas 5 st presentkort.

Tävlingsregler

SOFT:s tävlingsbestämmelser gäller.

Tävlingsledare

Mats Hallsten 0528-70145

Banläggare

Nils-Olof Johansson

Bankkontrollant

Dick Nyman

Tävlingskontrollant

Ann-Sofie Karlsson