



# SoIK Hellas PM



## Stockholms Stafett-DM söndagen den 6 september 2009

Reviderad  
2009-09-01

### Samling

Visättra Sportcenter, Kvarnängsvägen 1, Huddinge  
Vägvisning från Huddingevägen (väg 226) vid Flemingsbergs station  
Pendeltåg till Flemingsbergs station, buss 713 till Visättra sportcenter (kl 8.54 därefter 30-min trafik) eller ca 1200 meter gångväg.

### Parkering

Parkering-TC 100-500 meter, avgift 20 kr

### Klasser

#### Svårighet

#### Banlängder

Klass	Svårighet	Banlängd km	D120	Blå	4,0-3,0-4,0
			H120	Svart	5,0-4,5-6,0
D12	Gul-Vit-Gul	2,5-2,0-2,5	D150	Blå	3,5-2,5-3,5
H12	Gul-Vit-Gul	2,5-2,0-2,5	H150	Blå	4,5-3,5-4,5
D14	Orange-Gul-Orange	3,0-2,5-3,0	D180	Blå-Orange-Blå	3,0-2,5-3,0
H14	Orange-Gul-Orange	3,5-2,5-3,5	H180	Blå-Orange-Blå	4,0-3,5-4,0
D16	Violett-Orange-Violett	4,0-3,0-4,0	P.g.a. inga anmälningar utgår klass D 210.		
H16	Violett-Orange-Violett	4,5-3,5-4,5	H210	Blå-Orange-Blå	3,0-2,5-3,0
D20	Svart	3 x 4,5			
H20	Svart	3 x 6,5			
D21	Svart	3 x 6,0			
H21	Svart	3 x 8,5			

Sträcka 1 och sträcka 3 ska vara gafflade i alla klasser. Sträcka 2 ska vara rak i klasserna DH12-DH16 samt DH120 och äldre.

I DH16 och yngre samt i klasserna DH120 och äldre får lagen ställa upp med maximalt två extra löpare på sträcka 2.

Ung12	Grön-Grön-Grön	3 x 2,0-2,5	2 extralöpare tillåtna på sträcka 2 i Ung12
Ung16	Gul-Orange-Gul	2,5-3,5-2,5	Ung 16 och Öppen17.
Öppen17	Orange-Orange-Blå	3,5-3,5-4,5	

I klasserna Ung12 och Ung16 ska ingen sträcka vara gafflad. I Ung12 får uppföljare "skugga" på alla sträckor. I Öppen17 är sträcka 1 och 2 gafflade. I Ung16 och Öppen17 får en och samma löpare springa flera sträckor.

### Efteranmälan

Senast onsdagen den 2 september kl 20:00 till e-post: [fredrik@smalaelefanten.com](mailto:fredrik@smalaelefanten.com) mot 50 % förhöjd anmälningsavgift.

### Laguppställning

Senast onsdagen den 2 september kl 20:00 till e-post: [fredrik@smalaelefanten.com](mailto:fredrik@smalaelefanten.com)

### Lagändring

Senast lördagen den 5 september kl 12:00 till e-post: [fredrik@smalaelefanten.com](mailto:fredrik@smalaelefanten.com)  
För sen lagändring fram till kl 09:00 tävlingsdagen tas extra avgift á 100 kr.

### Start

På TC

### Starttider

Kl 10.00	D12	D14	D16	H14	Ung12	Ung16
Kl 10.20	H12	H16	D21	H21		
Kl 10.40	D20	H20	D150	H150	H210	Öppen17
Kl 11.00	D120	H120	D180	H180		

### Individuella banor

Öppna klasser anmälan på TC kl 09.00 – 11.30.

Fri starttid vid TC, kl 10.00 – 12.00.

### Direktanmälan/ direktstart

Banor/ -längder Ö9 6,9 km Ö7 3,1 km Ö5 3,8 km Ö2 3,1 km Ö1 2,2 km

Ungdom t.o.m. 16 år 50 kr; övriga 90 kr. Sportidentbrickor finns att hyra, 25 kr.

### Start/växling

Utgående löpare ska före start eller ingång till växlingsfålla "nolla" och "checka" sin SI-pinne. I växlingsfållan får endast utgående löpare vistas.

Inkommande löpare stämplat vid mållinjen och lägger sin egen karta på hänvisad plats. Löparen fortsätter sedan till kartplanket för att ta nästa sträckas karta/-or och lämnar den/dessa till nästa löpare vid växlingsplanket. Därefter går inkommande löpare till avläsning.

Vid extralöpare växlar första löpare i mål på sträcka 2 till löparen på sträcka 3. Om första löparen på sträcka 2 stämplat fel, blir laget ej godkänt.

<b>Målgång</b>	Tredje och sista stafettsträckan har egen målfålla. Måldomare avgör spurtstrid på mållinjen. Målstämpling görs i rätt ordning bakom själva mållinjen. Individuella klasser har egen målfålla.
<b>Sen start</b>	Sen start medges inom 5 minuter.
<b>Återstart</b>	Omstart meddelas av speakern och sker vid växlingsplanket.
<b>Maximitid</b>	Målet stängs kl 15.00.
<b>Lagkuvert</b>	Delas ut på TC från kl 08.00 och innehåller nummerlappar och ev. hyrpinnar.
<b>Säkerhetsnålar</b>	Medtag egna säkerhetsnålar.
<b>Nummerlappar</b>	Sträcka 1 – ljusblå lapp Sträcka 2 – vit lapp Sträcka 3 – gul lapp
<b>Terräng</b>	Måttligt kuperad terräng med mestadels god framkomlighet. Ungdomsbanorna går i ett stigrikt parti. Otydlig stig i början av ungdomsbanorna har förstärks med vit snitsel.
<b>Karta</b>	Reviderad 2007, skala 1:10000, ekvidistans 3-5 m, färgutskriften.
<b>Vatten</b>	Vatten finns för HD21 vid varvningsskontroll vid TC.
<b>Prisutdelning</b>	Prisutdelning så snart klasserna avgjorts. Tider meddelas av speakern.
<b>Toalett o dusch</b>	Toaletter och varmdusch inomhus ca 300 m från TC.
<b>Övrig service</b>	Marka, mini-knat och barnpassning samt sportförsäljning på TC.
<b>Tävlingsledare</b>	Ann Storkitt: 070- 950 84 24, <a href="mailto:ann@storkitt.se">ann@storkitt.se</a> , biträdd av Clas Ström: 070-513 20 20, <a href="mailto:classe@stroms.eu">classe@stroms.eu</a>
<b>Banläggare</b>	Gunnar Nyberg
<b>Tävlingsjury</b>	Utses av StOF och anslås vid resultattavlan på tävlingsdagen.

# VÄLKOMMEN