



# OK ALEHOF hälsar er välkomna till DISTRIKTMÄSTERSKAP, LÅNGDISTANS SÖNDAGEN DEN 4 SEPTEMBER 2005

<b>Samling</b>	Rannebergen, Angered. Vägvisning från Angereds Centrum.
<b>Parkering</b>	Avstånd parkering –TC: max 2000 m. Avgift 10 kr.
<b>Kollektivtrafik</b>	Åk gärna kollektivt. Buss 76 stannar 500 m från TC (hlp Fjällbruden) se <a href="http://www.vasttrafik.se">www.vasttrafik.se</a>
<b>Start</b>	Första start 10.00. Efteranmälda startar före. Klasserna HD18 och äldre erhåller kartan i startögonblicket. Övriga får kartan 1 min före. Startstämpling för inskolning, U-klasser, motionsklasser samt öppna klasser.
<b>Start 1</b>	Orange/vit snitsel, 1450 m Övriga klasser
<b>Start 2</b>	Orange/blå snitsel, 1550 m Insk, D10, H10, U1, U2, U3, U4, Ö1, Ö2, Ö3
<b>Nrlappar</b>	HD18, HD20, HD21. Självservering vid start
<b>Öppna klasser/ inskolning</b>	Anmälan på TC 09.00-11.00. Start 10.00-11.30. Avgift –HD16 35 kr, övriga 80 kr. Ö1 2500m            Ö3 5000m            Ö5 4000m            Ö7 3000m            Ö9 7000m Ö2 3500m            Ö4 3000m            Ö6 5500m            Ö8 5000m
<b>Max tid</b>	2,5h
<b>Sen start</b>	Sen start tillåts till 30 min efter ordinarie starttid
<b>Vätska</b>	De längre banorna har vätska.
<b>Karta</b>	Offsettryckt augusti 2005. Skala 1:15 000 för huvudklasser DH16-35, övriga 1:10 000. Karritare Lennart Hålsjö, OK Alehof.
<b>Terräng- beskrivning</b>	Vildmark med stort inslag av sankmarker och sjöar / tjärnar, få stigar med undantag av ungdomsklasser tom D/H12, lättklasser samt öppna klasser 1-4, som huvudsakligen går i stigrikt område. Måttlig till stark kupering. God framkomlighet med undantag av enstaka "grönområden" samt kullblåsta träd som är markerade på kartan. Tuv- och gräsbevuxna sankmarker begräsar framkomligheten inom vissa, men få, partier. Vattensjuk terräng – en övergång, i anslutning till en vattenfylld sankmark är tryckt på kartan, berör flera av ungdomsklasserna. Sankmarker i anslutning till sjösystemen och bäckar kan bli svåröverkomliga om det regnat mycket under veckan. Se kartjusteringar vid starterna.
<b>Snitslad sträcka</b>	HD12 har en snitslad sträcka (vit snitsel) på en kort del av banan. Det är markerat på kartan. Några gräsbevuxna delar av stigsystemet (som berör flertalet klasser) kan vara förstärkta med vit snitsel dock är det ej markerat på kartan.
<b>Förbjudet område</b>	Förbjudna områden som är markerade på kartan är ej markerade i terrängen. De avgränsas dock av tydliga avgränsningslinjer i terrängen.
<b>Stämplings- system</b>	Sportident. Hyrbrickor finns att hyra. Avgift 20 kr. Brickan återlämnas efter målgång. Ej återlämnad bricka debiteras med 250 kr. <b>OBS! Kontrollera att ditt bricknummer överensstämmer med det på startlistan!</b>
<b>Sträcktider</b>	Egna sträcktider kan erhållas direkt efter målgång.
<b>Vägval</b>	Segrarna ombedes att rita in sina vägval på kartor uppsatta vid resultattavlan.
<b>Viltrapport</b>	Direkt efter målgång
<b>Vindskydd</b>	På anvisad plats på TC
<b>Miniknat</b>	I anslutning till TC. Start 9-11. Avgift 15 kr.
<b>Service</b>	Servering, grill, sportförsäljning och barnpassning (kl 9-13).
<b>Pris- utdelning</b>	Plaketter i DM klasser. Lottade i motions- och öppna klasser. Till samtliga i inskolning. Segrarna i HD10-16 får även fri startavgift till Lidingöloppet.
<b>Sjukvård</b>	Finns i anslutning till målet.
<b>Överdrag</b>	Transporteras till TC från starterna.
<b>Dusch</b>	Varmdusch utomhus i anslutning till TC. Det går att bada i sjön men först efter att man duschat.
<b>Toaletter</b>	På TC samt vid starterna.
<b>Speaker</b>	Andreas Persson och Johan Axenborg GMOK
<b>Tävlingsledning</b>	Lena Schälén och Annika Bengtsson <b>Banläggare</b> Göran Börjesson och Bengt Johansson
<b>Jury</b>	Janne Kjellström, Svante Johansson och Ing-Marie Brander