

# PM Skid-O DM i Stockholm 24.januari 2010

IFK Lidingö SOK hälsar alla deltagare välkomna til Skid-O DM från Breviksbadet söndag 24.januari.

**Första start:** kl 10.30, upprop 3min innan start. 1min innan start kan löparen ta sin karta. Se till att ta rätt karta.

Kartbyte för de som åker 7km, 9km och 11km. Kartan är tryckt på båda sidorna. OBS: Löparen ansvarar för att ta banan i korrekt kronologisk ordning.

**Banor/Klasser:** Banlängden har blivit något uppjusterad sedan inbjudan kom ut. Karaktären liknar nog mer en förkortad långdistans än en medeldistans.

**H/D70, H/D12, H/D10: 2,7km**

**H/D60, D50, H/D16, H/D14: 4km**

**H50, D40, H/D18: 7km**

**H40: 9,3km**

**H35: 9,3km**

**H21: 10,7km**

**H20: 9,3km**

**D21: 9,3km**

**Karta:** Långängen **OBS:1:7500!** Tätt spårssystem.

**Kartsymboler:** Alla spår är markerad med grön färg. Heldragna är breda skoterspår, på många ställen är det två klassiska spår bredvid varandra med möjlighet att skejta på sidan. Sträckad linje är smalare skoterspår. Prickad linje är upptrampade spår.

**Spårfördelning:** Sträckat: 65% Heldraget 30% Prickat 5%

**Viktig info!!:** Långängen är ett mycket populärt området för lidingöborna. Vi ber tävlande visa hänsyn till andra skidåkare och folk som promenerar. Försök att visa hänsyn för de klassiska spåren. Ridspår förekommer i området. Dom är inte markerade på kartan och försök undvika dessa samt visa hänsyn mot eventuella ryttare.

Spårssystemet korsar på ett ställe en grusad bilväg, om man är rädd om sina skidor bör man ta av dem vid passering av denna.

Några branta backar förekommer. Både de som åker upp och de som åker ner bör ha ögonen med sig och visa varsamhet!

**Startpunkt:** Följ skyltning 100m.

**Varvning:** Sista kontrollen innan varvning är samma som sista kontrollen innan målgång. Följ skyltning från sista kontrollen till startpunkten.

**Tidtagning:** SI systemet används. Vänligen kontrollera att ni har rätt SI-nr på startlistan. Resultatlistor med sträcktider kommer att publiceras på [www.ifklidingo.se](http://www.ifklidingo.se)

**Priser:** Priser i de yngsta klasserna. DM-plankett i alla klasser kommer att skickas ut i efterhand.

**Servering:** En mycket enkel servering kommer att finnas. Matsäck rekommenderas.

**Sanitet:** Toalett finns uppsatt vid parkeringen. Dusch/ombyte kan vi tyvärr inte erbjuda. Varma kläder rekommenderas.

Arrangören önskar alla lycka till!

**Tävlingsledare/Banläggare:** Martin Holth Johannessen,  
Mail: [martin.holth@gmail.com](mailto:martin.holth@gmail.com) mobil: 073 57 85 648