

	DM långdistans lördag 11 september	DM medeldistans söndag 12 september
	Tävlingarna ingår i StOF:s ungdomspriser (UP) samt Skogskarlarnas Juniorpriser (JP).	
<b>Klassindelning</b>	Mästerskapsklasser: DH10-DH90 Övriga klasser: U1-U4, Inskolning, DH21Ö, DH17-20, Ö1-Ö9, Motion DH21, DH35, DH45, DH55.	Mästerskapsklasser: DH10-DH90 Övriga klasser: U1-U4, Inskolning, DH21Ö, Ö1, Ö2, Ö4, Ö5, Ö7, Ö8.
	Banlängder enligt SOFT:s regler. Löpare som inte representerar klubb inom stockholmsdistriktet hänvisas till icke mästerskapsklass.	
<b>Samling</b>	Åvinge Gård. Samma arena båda dagarna. Vägvisning från väg 225 vid Rosenhill 3 km sydost om Vårsta, därefter 2 km grusväg. Kollektivtrafik buss 729 eller 783 till Rosenhill, därefter ca 2 km att gå. Se <a href="http://www.sl.se">www.sl.se</a> för tidtabeller.	
<b>Parkering</b>	I anslutning till TC, max avstånd 400m. Avgift 20 kr.	
<b>Anmälan</b>	Via Eventor till respektive tävlingsdag senast söndagen den 5 september kl 23:59.	
<b>Efteranmälan</b>	Via Eventor till respektive tävlingsdag senast onsdagen den 8 september kl 23:59.	
<b>Direktanmälan</b>	För Ö1-Ö9 och Inskolning anmälan kl 9:30-11:30 på plats respektive tävlingsdag. Fri starttid kl 10:00-12:00.	
<b>Avgifter</b>	Ungdom t.o.m. 16 år 50 kr och övriga 90 kr. Gäller även för Direktanmälan. Efteranmälan 50% högre avgift. I mästerskapsklasserna tillkommer en extra avgift på 7 kr för DM-plaketterna. Avgifterna faktureras i efterhand.	
<b>Karta</b>	Åvinge, nyritad 2009-2010. Ekvidistans 4 m.	
	DM Lång Skala 1:15.000 för klasserna DH16-DH35, 1:10.000 för övriga.	DM Medel Skala 1:10.000 i samtliga klasser.
	Karta 1:15.000 offsettryck, 1:10.000 färgutskrift.	
<b>Terrängbeskrivning</b>	Skogsmark med inslag av kulturmark och ett mindre antal stigar och vägar. Varierande kupering med såväl flackare partier som mer småskurna och rejäla sluttningar med upp till 85m höjdskillnad. I huvudsak god framkomlighet med mycket storstammig granskog och en del hållmark. I vissa partier begränsas löpbarheten av ungskog och hyggen.	
<b>Start</b>	Första start kl 10:00 båda dagarna. Inskolning, U-klasser, Ö1-Ö9 och Motionsklasser har fri start 10:00-12:00. Efteranmälda i klasser med lottad start startar före första ordinarie start. Avstånd till start, se PM.	
<b>Stämplingssystem</b>	SportIdent. Ange bricknummer vid anmälan. Hyra av brickor 25 kr.	
<b>Service</b>	På TC finns tempererad dusch utomhus, marka, sportförsäljning, miniknat och barnpassning (minålder 2 år).	
<b>Banläggare Bankontrollant</b>	IFK Tumba SOK: Daniel Lind, Thomas Eriksson.	Mälarhöjdens IK: Mattias Allared, Harald Nordlund.
	Håkan Sjunnestrand, Solna OK	
<b>Tävlingsledare Tävlingskontrollant</b>	Conny Axelsson, IFK Tumba SOK, tel 070 915 4299 biträdande Staffan Törnros, Mälarhöjdens IK, tel 070 551 1632	
	Krister Gumaelius, Waxholms OK	
<b>Upplysningar</b>	Tumba-Mälarhöjdens hemsida <a href="http://www.tmok.nu">www.tmok.nu</a> under Arrangemang Telefon, se tävlingsledare. e-post <a href="mailto:DM2010@tmok.nu">DM2010@tmok.nu</a>	

