



Haninge SOK



Tävlings-PM Långdistans DM 2013, Stockholm

Samlingsplats/Arena

Malmsjö Gård.

Bil: Skärm på väg 225 mellan Vårsta och Södertälje (ca 1,5 km väster Vårsta samhälle), därifrån ca 200 meter grusväg till parkering.

Kollektivt färdstätt: SL-buss linje 783, hållplats Malmsjö allé, vid infarten till parkeringen 1,2 km ifrån arenan.

GPS-koordinater WGS84: Lat N 59° 9' 53" Lon E 17° 46' 17" eller

GPS-koordinater decimal: 59.1647, 17.7714

Parkering

Max 1000 meter till arenan. P-avgift 20 kr/bil.

Tävlingsregler

Svenska Orienteringsförbundets tävlingsregler och bestämmelser gäller för tävlingen.

Följande är några av de viktigaste:

- Det är den tävlandes ansvar att känna till våra tävlingsregler. Bristande kännedom fritar inte någon från eventuell påföljd.
- Tävlände är skyldig att respektera de förbjudna områden som är markerade på kartan och/eller banpåtrycket.
- Det är förbjudet att beträda eller korsa en järnvägs spårområde annat än på anordnat övergångsställe.
- Tävlände är skyldig att efter bästa förmåga hjälpa annan tävlande som skadat sig

Klasser

Se publicerad startlista.

Direktanmälan, Öppna motionsklasser, Inskolning, U1 och U2

Direktanmälan kan ske för samtliga motionsklasser, Inskolning, U1 och U2 på tävlingsdagen.

Anmälan på arenan mellan klockan 09:00 - 11:30. OBS! Start mellan klockan 10:00 – 12:00, samma start som för tävlingsklasserna.

Banor:	ÖM1 (vit) 2,4 km	ÖM2 (vit) 3,3 km	ÖM3 (gul) 3,3 km
	ÖM4 (gul) 4,2 km	ÖM5 (orange) 3,6 km	ÖM6 (violett) 5,8 km
	ÖM7 (blå) 3,3 km	ÖM8 (svart) 4,8 km	ÖM9 (svart) 7,6 km
	Inskolning (grön) 1,9 km	U1 (grön) 1,9 km	U2 (vit) 2,4 km

Anmälningssavgift för öppna motionsklasser (direktanmälan) är 60 kronor för ungdom -HD16 och 105 kronor för övriga. Avgiften faktureras deltagare som är klubbanslutna, övriga betalar kontant på plats.

Skuggning

Skuggning är tillåten i Inskolnings-, Utvecklings-och Öppen motionsklasser. Svart-vita ”skuggningskartor” finns vid start för Inskolning- och Utvecklingsklasserna.

Start

Första start klockan 10:00. Avstånd till start ca 1 600 meter, vit och orange snitsel. Överdragskläder kan tas med till start, dessa transporteras tillbaka av arrangören till arenan och hämtas vid serveringen.

Nummerlapp

Skall bäras synligt på bröstet av alla löpare i klasserna HD21, HD20, HD18, HD16, HD14. Reklam får inte vikas in eller på annat sätt göras oläslig. Startnummer framgår i startlistan och självservering av nummerlappar vid startplatsen. Säkerhetsnålar finns.

Klädselkontroll

Enligt SOFT:s regler om heltäckande klädsel vid start.

Terrängbeskrivning

Terrängtyp

Tävlingsområdet består av skogsmark med ett mindre antal stigar och skogsbilvägar. Tävlingsområdet gränsar till kulturmark.

Kupering

Måttlig till starkt kuperad terräng. Höjdplatåer med detaljrik och sönderskuren terräng förekommer liksom mer detaljfattiga områden.

Framkomlighet

God framkomlighet. Vegetationen består till största delen av barrskog av varierande ålder. På höjdplatåerna finns en del fina lättlöpta hållmarker. I området finns ett mindre antal hyggen samt ett antal gallrade områden med nedsatt framkomlighet. Det finns även ett mindre antal områden med tät skog.

Karta

Karta nyritad 2013 med laserscannat grundmaterial. Ekvidistans 4m. Offsettryckt karta i skala 1:15 000 för klasserna DH 16 till DH 35. Laserutskriven karta i skala 1:10 000 för övriga klasser.

Kontrollbeskrivningarna är tryckta på kartan. Lösa kontrollbeskrivningar finns även vid starten.

I terrängen finns ett antal mindre tydliga släpstigar som inte är redovisade på kartan.

Förbjudna områden

All tomtmark är förbjudet område. Förbjudna områden, som ej är markerade i terrängen, är på kartan streckmarkerade i violett färg.

Kontroller

Samtliga kontroller är markerade med skärm samt SI-enhet med kodsiffra. SI-enheten är på aluminiumställning eller liknanade. **Kontrollera kodsiffran noga, det är delvis tät mellan kontrollerna.**

Stämplingssystem

Sportident, uppge bricknummer vid anmälan.

Hyrbricka beställs i samband med anmälan till en avgift av 30 kr per bricka.

Hyrbricka hämtas vid anmälan till direktbanor.

Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 580 kr.

Stämplingsbekräftelse

Vid stämpling med SI-bricka är det löparens ansvar att försäkra sig om att ljus- och ljudsignal erhålls från kontrollenheten som bekräftelse på att stämplingen är godkänd.

Vätska

Vätska finns för de längre banorna och markerat på tävlingskartan.

Maxtid

Maxtid är 2,5 timmar.

Löpare som utgått

Löpare som utgått eller på annat sätt inte passerat mållinjen och avläsningen måste gå till utcheckningen för avläsning av SI-bricka. Löparen kommer annars att registreras som ”Kvar i skogen” och ett onödigt eftersök startas.

Toalette/dusch

Toaletter finns på arenan och på vägen till start.

Tempererad dusch utomhus i anslutning till arenan.

Servering

Fullmatad servering erbjuds.

Miniknat och barnpassning

Miniknat i anslutning till arenan start mellan 09.00 – 12.00. Startavgift 20 kronor

Barnpassning finns på arenan 09.00 – 14.00. Avgift 20 kronor.

Priser och Prisceremoni

Priser i klasserna HD21, HD20, HD18, HD16, H16K, HD14, HD14K, HD12, HD12K, HD10. Antalet priser per klass framgår på resultatlistan. Prisutdelning för dessa klasser sker så fort klasserna är klara och tiderna meddelas av speakern. Inskolning, U1 och U2 får sina priser direkt efter målgång.

Sjukvård

Sjukvård finns på arenan.

Viltrapportering

Rapport om i första hand klövvilt, (älg, rådjur etc) anmäls i informationen.

Tävlingskontrollant**Bankontrollant****Tävlingsledning**

Leif Ericsson, 072-703 52 27, 9778eriksson@telia.com

Banläggare

Lars Greilert, Haninge SOK.

Tävlingsjury

Lars Forsberg, OK Ravinen

Anna Lindskog-Pettersson, Attunda OK

Jan Kihl, Sundbybergs IK

Upplysningar och tävlingsinformation

Kontakta tävlingsledaren.