



**PM för  
Snättringe SK Höstlunken söndagen 3 nov 2013  
Patrulltävling i ultralång distans**



Klass	Längd	Avgift	Klass	Längd	Avgift
H21A	16 km	2x 105 kr	D21	10,2 km	2 x 105 kr
H21B	12,7 km	2 x 105 kr	D17-20	8 km	2 x 105 kr
H17-20	12,7	2 x 105 kr	D16	5,9 km	2 x 60 kr
H16	7,4 km	2 x 60 kr	D14	4,9 km	2 x 60 kr
H14	5,9 km	2 x 60 kr	D12	3,3 km	2 x 60 kr
H12	3,3 km	2 x 60 kr	Mix 14	4,9 km	2 x 60 kr
Mix 16	5,9 km	2 x 60 kr	Mix 12	3,3 km	2 x 60 kr
H40	12,7 km	2 x 105 kr	D40	7,4 km	2 x 105 kr
H55	8 km	2 x 105 kr	D55	5,9 km	2 x 105 kr
H65	5,9 km	2 x 105 kr	ÖM3	3,5 km	105 kr
Motion	7,4 km	2 x 105 kr	ÖM7	3,6 km	105 kr
Mix	10,2 km	2 x 105 kr	ÖM8	5,1 km	105 kr
HD40	8 km	2 x 105 kr	ÖM9	7,9 km	105 kr

Mil-lunken 9,6 km 105 kr  
Kort-lunken 4,5 km 105 kr

**Vi bjuder på blåbärssoppa vid målgången och något energigivande under loppet!**

**Nyhet!**

**Nyhet!**

**Nyhet!**

**Mil-lunken**

Mil-lunken. En mil löpning i tuff terräng med lätta kontroller. Herrar och damer i samma klass. Masstart klockan 11.00 vid Höstlunkens startplats. Gemensam avgång från arenan klockan 10.30.

Anmälan kan ske via Eventor eller senast en halvtimme innan start i direktanmälningstältet.

**Kort-lunken**

Kort-lunken. 5 km löpning i lite lättare terräng och enkla kontroller. Herrar och damer i samma klass. Masstart klockan 11.15 vid Höstlunkens startplats. Gemensam avgång från arenan klockan 10.30

Anmälan kan ske via Eventor eller senast en halvtimme innan start i direktanmälningstältet.

Östra grundskolan, Skogås (f.d. Skogåsskolan) (GPS 59,2116; 18,1508) .

**Samling**

Vägvisning från Gamla Nynäsvägen

<b>Parkering</b>	På anvisad plats. Parkeringsavgift 20 kr
<b>Allmänna färdmedel</b>	Pendeltåg till Skogås station, därefter 250 m gångväg. Buss 830 från Farsta Centrum
<b>Stämplingssystem</b>	SPORTident systemet kommer att användas i samtliga klasser. Ange bricknummer vid anmälan för löpare med egen bricka. För övriga löpare registreras hyrbricka.  Byte av bricknummer kan göras gratis, via epost <a href="mailto:hostlunken@snattringesk.se">hostlunken@snattringesk.se</a> , fram till kl 18:00 kvällen före tävlingen. Därefter debiteras ändring av bricknummer mot en avgift på 30 kr, alternativt tilldelas hyrbricka mot samma avgift.
<b>Utlämning av hyrbrickor</b>	Sker från kl 08:30 på arenan vid direktanmälan även för ordinarie klasser.  Hyra av SI-bricka debiteras med 30 kr. Återlämnas direkt efter målgång.
<b>Nummerlapper</b>	Inga nummerlappar
<b>Anmälan</b>	Via Eventor senast söndagen den 27 oktober kl. 23:59. Kontroll av anmälan kan göras på Snättringe SK's hemsida.
<b>Efteranmälan</b>	Via Eventor fram till kl 20:00 onsdagen den 30 oktober. Efteranmälda placeras in före första ordinarie start. Därefter erbjuder vi direktanmälan på ARENAN till de öppna banorna mellan kl 09:30 – 11:00 med valfri start kl 10:00 – 11:30.
<b>Direktanmälan</b>	Köp av öppen motionsbana kan ske på arenan kl 09:30 – 11:00 med valfri start kl 10:00 – 11:30. Individuellt eller patrull med individuella tider. Startstämpling används.
<b>Patruller</b>	Varje patrull ska bestå av 2 deltagare. Flera klubbar får tillsammans bilda en patrull.  Mix-patruller ska bestå av båda könen. Ändring av patrullsamansättning kan göras gratis, via epost till <a href="mailto:hostlunken@snattringesk.se">hostlunken@snattringesk.se</a> , fram till kl 18:00 kvällen före tävlingen. Därefter debiteras ändringar med 50% förhöjd avgift för hela patrullen och mottages på arenan senast kl 08:30 tävlingsdagen.
<b>Avgifter</b>	Se klassindelningen. I öppna klasser är avgiften för ungdom –16 år 60 kr och för övriga 105 kr. Avgiften faktureras de anmälade klubbarna i efterhand. Klubblösa löpare betalar kontant på platsen. Efteranmälan debiteras med 50% förhöjd avgift.  Hyra av SI-bricka 30 kr, ej återlämnad bricka debiteras 350 kr.
<b>Start</b>	Första start kl 10:00. Efteranmälda startar före de andra i sin klass. Öppna klasser har Öppna klasser valfri start 10:00 – 11:30.  Avstånd arenan – start max 1 700 m.

Målet är utbrutet. Avståndet mellan målstämpling och Arenan är ca 800 meter.

## Mål

**GLÖM EJ ATT LÄSA AV SI-PINNEN EFTER AVSLUTAT LOPP I MÅLVAGNEN PÅ ARENAN, SKOGÅSSKOLAN!!!**

Karta Terräng	<p>Karta, Ågestakartan, 1:15 000 för klasserna H21A, H21B, H17 och H40.</p> <p>För övriga klasser 1:10 000. Ekvidistans 4 m. öster om motorvägen är ekvidistansen ca 2 m. Digitalutskrift. Detaljerad, småskuren och måttligt kuperad Södertörnsteräng. Tävlingsområdet har ett rikt nät av stigar med varierad framkomlighet, alltifrån breda motionsspår och skogsbilvägar, till väldigt otydliga, ibland svårforcerade stigar p.g.a. nedfallna trån.</p> <p>Gallringsarbeten har utförts under sommar o höst i terrängen samt invid skidspåren.</p> <p>- Förbjudna områden samt tomtmark får ej beträdas!</p> <p>- Iakttag försiktighet vid passage över trafikerade vägar på väg till o från Start o Mål.</p>
<b>Kontroller</b>	Orange/vit skärm. Elektronisk stämpling (SportIdent). Reservklämma.
<b>Maxtid</b>	4 timmar
<b>Brutet lopp</b>	Läs av brickan i målvagnen på arenan
<b>Viltrapport</b>	Viltobservationer utmed banan ska rapporteras vid målgång
<b>Service vid ARENAN</b>	Högklassig grill utomhus och servering i skolans cafeteria. Omklädning och dusch inomhus.
<b>Toaletter</b>	Inga toaletter vid start
<b>Dusch/omklädning</b>	Inomhus i anläggningen vid målfållan. Lämna inte väskorna i omklädningsrummet under löpningen utan ställ dem utomhus.
<b>Internet</b>	<p>Inbjudan, PM, start- och resultatlistor publiceras på Eventor samt vår webbplats <a href="http://snattringesk.se">snattringesk.se</a>.</p> <p>Individuella resultat kommer att publiceras.</p>
<b>Information</b>	Telefon till vår klubbstuga 08 711 78 47 eller tävlingsledningen.
<b>Tävlingsregler</b>	SOFT:s tävlingsregler gäller

**Tävlingsledning**

Tävlingsledare: Gösta Guteland 7467670 eller 0736005940,

biträdande Johan Lidmar 6898206.

Banläggare: Lennart Bjursäter 396136 eller 0737815484

**Tävlingskontrollant**

Ulf Eskilsson

**Bankontrollant**

Urban Freij

**UP-avslutning i anslutning till Höstlunken**

**I samband med tävlingen arrangeras Stof UP-avslutning som vänder sig till alla 11-16 åringar som deltagit i UP-tävlingar under året.**

Ungdomarna är välkomna att anmäla sig på vanligt sätt, dvs. i lag om 2 personer via Eventor. H12, H14, H16, D12, D14 och D16 springer Höstlunkens banor för motsvarande åldersklasser. Mix 12, mix 14 och mix 16 springer samma banor som D12, D14 och D16. Det kommer också finnas möjligheter att anmäla sig i samband med anmälan till UP-avslutningen,

UP prisutdelning och servering för UP-ungdom.

För medföljande föräldrar som inte brukar springa orientering rekommenderas Mil-lunken och Kort-lunken