



Mälardalens IK – Orientering

PM



Stockholms Sprint-DM

onsdag 7 maj 2014

- Samling** Arena vid Hägerstenshamnens skola, Hägersten.
- Tävlingsområde** Avlyst tävlingsområde får ej beträdas före start, se separat kartskiss. Undantag är område för arena samt snitslad gångväg från Axelsbergs tunnelbanestation.
- Kollektivtrafik** Vi rekommenderar tunnelbanans röda linje till Axelsberg, därifrån vägvisning/skyltning ca 500m gångväg till arenan. Se www.sl.se för tidtabell.
Vi vill uppmana till att utnyttja de fina möjligheterna att åka kollektivt!
- Biltrafik** Ingen parkering vid arenan. Parkering inom tävlingsområdet är förbjuden för tävlande.
För bilburna rekommenderar vi att ställa bilen vid en infartsparkering och därifrån åka med kommunala färdmedel till tävlingen.
Se sl.se/sv/Resenar/Planera-resa/Infartsparkering/ för information om infartsparkering.
- Klassindelning** Mästerskapsklasser: DH10-DH85
Klass D85 utgår på grund av få anmälningar.
Öppna motionsklasser: Ö1, Ö2 och Ö3
Banlängder enligt Stockholms OF:s bestämmelser.
Även löpare som representerar förening tillhörande annat distrikt än Stockholm har rätt att delta i tävlingen, men kan ej tävla om distriktsmästartiteln.
För att klass skall räknas som DM-värdig måste det vara minst två startande från minst två olika föreningar.
- Start** Lottad startlista i mästerskapsklasser. Första ordinarie start kl 18:30.
Efteranmälda startar före ordinarie anmälda i respektive klass.
Öppna motionsklasser tillämpar fri starttid kl 18:30-20:00.
Avstånd från arenan till start 600 m orange/vit snitsel för samtliga klasser.
Obs. På grund av mycket begränsat utrymme kring starten kommer startande slussas fram till starten 5 minuter före "gå fram-tid" i en förststart. Från förstarten till den ordinarie starten är avståndet 150 m. Det finns inte utrymme för uppvärmning efter att förstarten har passerats. Nummerlappar finns vid förstarten.
Det finns ingen överdragstransport från starten till arenan.

Direktanmälan	Direktanmälan till öppna motionsklasser på arenan kl 18:00-19:00. Fri start för öppna motionsklasser kl 18:30-20:00. Anmälningsavgift för ungdomar t.o.m. 16 år 50 kr, övriga 100 kr. Avgift för hyrbricka 30 kr.
Nummerlappar	Nummerlappar i klasserna DH14 och DH21. Självservering vid förstarten, se startlistan för nummer. Medtag egna säkerhetsnålar.
Stämplingssystem	Elektronisk stämpling med SportIdent. Varje kontroll har minst två stämplingsenheter. Om någon enhet inte fungerar ska löparen stämpla i annan enhet vid kontrollen. Hyrbricka återlämnas efter målgång i samband med avläsning. Borttappad hyrbricka debiteras med 400 kr.
Karta	Nyritad 2013-2014 i sprintnorm av Per Forsgren. Skala 1:5000, ekvidistans 2.5m. Certifierad färgutskrift från BL-Idrottsservice.

Lokala tecken:
◦ Grillplats
× Större lekredskap/övrigt människoframställt föremål
× Utedusch

Sprintnorm	Kartan är ritad enligt sprintnormen (ISSOM), vilket innebär att det är förbjudet att passera branter som är markerade som oframkomliga enligt normen. Detsamma gäller staket, plank, murar som är markerade som opasserbara (tjockt svart streck) samt tomtmark. Det är alltid förbjudet att beträda planteringar även om det inte finns avgränsning med staket eller snitsel. Du får heller inte passera vegetation som är markerad med mörkgrön färg.
-------------------	--

Överträdelse beivras.

Se SOFT:s tävlingsanvisning [TA 602 Anvisning för deltagare vid sprinttävling](#) för utförligare förklaring av sprintnormen.

Förbjudna områden	Se sprintnormen. Kanten på förbjudna områden är vissa fall förtydligad i terrängen med blå/gul snitsel.
Kontrollbeskrivning	Endast lösa kontrollbeskrivningar, erhålles vid starten.
Terrängbeskrivning	<i>Terrängtyp:</i> Området består av bostadsområden uppblandade med större och mindre delar av skogs- och parkmark. <i>Kupering:</i> Måttligt till starkt kuperad terräng. Sluttningen ner mot Mälaren ger relativt stora höjdskillnader (upp till 55m för de längre banorna). Majoriteten av området är dock måttligt kuperat. Branta sluttningar förekommer. <i>Framkomlighet:</i> Skogsmarken är mestadels mycket lättlöpt, även om sikt och framkomlighet i vissa partier, vilka består av f.d. gårdsmark, begränsas av buskridåer.

Underlag: Såväl löpning på asfalt som gräs, stigar och skogsunderlag förekommer. Skogsområdena har inslag av hållmark, där de sluttande partierna kan vara hala vid våta förhållanden.

Klädsel	Heltäckande klädsel.
Maxtid	60 min.
Tävlingsregler	För tävlingen gäller SOFT:s tävlingsregler och -anvisningar utöver detta PM.
Resultat	Resultat anslås på resultattavla samt publiceras på Eventor efter tävlingens slut.
Priser	Priser från Team Sportia. Utbud enligt StOF:s riktlinjer. DM-plaketter delas ut till samtliga segrare i DM-klasser samt även till 2:an och 3:an i ungdomsklasser. Prisutdelning sker vartefter klasserna blir klara.
Service	– Servering med matiga mackor och hembakt fikabröd m.m. – Toaletter vid arenan (i skolan) – Obs. dubbskoförbud inomhus! – Första hjälpen finns att tillgå på arenan – Dusch finns ej – Massage efter loppet erbjuds genom Mälarhöjdens Naprapatklirik. 50 kr för 5 min, 100 kr för 10 min.
Vägvalsanalys	Vi avser att ladda upp karta och banor på opath.se samt mapandcoach.se efter tävlingen.
Övrigt	Tävlingen ingår i Ungdomspriserna (UP) för klasserna DH12-16.
Tävlingsledare	Joakim Törnros
Banläggare	Per Forsgren och Bengt Branzén
Tävlingskontroll	Hans Malmberg, Waxholms OK
Bankontroll	Tomas Stenström, OK Linné
Jury	Utses av StOF, namn anslås på infotavla på arenan.
Upplýsningar	Telefon: 0733-94 64 91 (tävlingsledning) E-post: DM2014@tmok.nu

Lycka till!

Stort tack till våra vänner i IFK Tumba SOK som hjälper till med arrangemanget!