



Waxholms OK Skärgårdsmedeln tävlings PM

Söndagen den 21 september 2014



Samling

Arena: Oskar Fredriksborg, Rindö. Vägvisning från rondellen vid Värmdöfärjan på Rindösidan. (På östra Rindö)

Till Rindö kommer du med gratis vägfärja antingen från Vaxholm eller Värmdö (Stenslätten). Se ordinarie [tidtabell](#). Färjorna kommer ha förstärkt turtäthet under tävlingen.

Tänk på att färjan förlänger din restid. Turtätheten är minst var 15:e minut (Värmdö var 30:e) och själva överfarten tar 5-7 minuter. Tätare vid köbildning. Samåk gärna i så hög grad som möjligt. Plocka gärna upp orienterare till fots på färjan, så underlättar vi transporten för alla.

Allmänna kommunikationer

Buss 670 från Tekniska högskolan, Byte till buss 688 i Vaxholm/Rindö
Hållplats Oskar-Fredriksborg. Se tidtabeller på www.sl.se. Avstånd buss till Arena 800 m.

Parkering

Parkering i direkt anslutning till arenan. Avgift 30 kr per bil.

Direktanmälan

Anmälan på Arenan kl 09.30-11.30. Fri start kl 10.00-12.00. Sportidentbrickor finns att hyra på plats. Klasser: Inskolning, U1, U2, ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7 och ÖM8.

Ungdomar -16 år 60 kr, övriga 100 kr. Hyra sportident 30 kr.

Svenska klubbar faktureras i efterhand, övriga kontant betalning.

Karta

Nyritad karta Rindö. Skala 1:7 500 för HD60 och äldre, skala 1:10 000 för övriga klasser, ekvidistans 5 m

Grunda rester av skyttegravar är markerade som dike i brun färg.

Terräng

Måttligt kuperad blandskog med varierande framkomlighet. Detaljrika höjdparter. Området genomkorsat av ett antal större och mindre stigar.

Vägen söder om tävlingsområdet får ej beträdas. Det är tillåtet att springa i dikesrenen.

Start

Start 1; 1900 m för klasserna HD16, HD18, HD21, HD40, HD45, HD50, HD55. Bajamajor finns vid start 2.

Start 2; 900 m för klasserna HD60, HD65, HD70, HD75, HD80, HD10, HD12, HD12 Kort, HD14, HD14 Kort, HD16 Kort, U1, U2, Inskolning, Öppen motion 1, 3, 5, 7 och 8.

Båda starterna ligger längs samma väg, orange/vit snitsel till både start 1 och 2.

Första start 10.00. Fri starttid i Inskolning, U1, U2, kortklasser och Öppna motionsklasser. Övriga klasser lottad start.

Nummerlappar

Nummerlappar skall bäras i klasserna H21, D21, H40, D40, H60 och D60 självservering vid start.

Stämplingssystem	<p>Sportident används i samtliga klasser. Alla versioner från 5 till 11 kan användas.</p> <p>Avgift för Sportidentbricka 30 kr tillkommer för de deltagare där bricknummer inte angivits eller som hyr bricka. Faktureras i efterhand. Ej återlämnad hyrbricka faktureras vår kostnad till Sportident.</p>
Priser	<p>Alla deltagare i Inskolning, U1 och U2 får pris direkt efter målgång. Prisutdelning i klasserna HD10-HD21. Antal pris och tider anslås på resultattavlorna.</p> <p>Klassegrarna i HD40-HD80 får priser från lokala företag; Ostmakeriet, Waxholms choklad, Roslagens musteri och Husmor Lisa. Priserna kan hämtas i prisutdelningstältet så snart klasserna är klara.</p> <p>I öppna motionsklasser lottas en bok ut i varje klass.</p> <p>Samtliga segrare i tävlingsklasserna vinner dessutom en start i Strömmingsloppet den 2 maj 2015, en löpartävling i centrala Vaxholm.</p> <p>Arla bjuder alla på mjölkshaken Protein Control vid målgång för snabb återhämtning.</p>
Miniknat	<p>På en väldigt spännande plats c:a 200 meter från arenan. Öppet 9.30 – 13.00. Pris 20 kr.</p>
Försäljning	<p>Vi anordnar en marknad med lokala aktörer. Här kan du handla med dig goda produkter hem.</p> <p>Ostmakeriet är på plats och säljer ostar gjorda på plats på Rindö och varma ostwraps att stoppa i sig direkt.</p> <p>Roslagens Musteri säljer nypressad äppelmust från lokala äpplen, både i praktisk bag-in-box och på flaska. Årets nyhet är Äppetiz, en bubblande äppeldryck som även finns smaksatt med fläder.</p> <p>Forever Living products erbjuder alla gratis nackmassage och prova nyttig Aloe vera dryck.</p> <p>Sportförsäljning på Arenan via OL-specialisten</p>
Servering	<p>Välsorterad servering med hamburgare, korv, smörgåsar och massor av hembakat.</p>
Barnpassning	<p>09.30 - 13.00 för barn som är minst 3 år och blöjfria. Pris 20 kr.</p>
Första hjälpen	<p>Första hjälpen artiklar finns i sekretariatet.</p>
Viltrapport	<p>Viltrapportering sker till sekretariatet/röd utgång</p>
Dusch och ombyte	<p>Ombyte och varm dusch utomhus. Vi vill göra så lite inverkan på naturen som möjligt. Av den anledningen är endast biologiskt nedbrytbar tvål tillåten i duscharna, arrangören tillhandahåller detta.</p>
Toaletter	<p>Det finns bajamajor vid arenan, i damduschen samt vid start 2 och på väg till start 1.</p>
Tävlingsledare	<p>Hasse Malmberg 0709-860437 hasse.malmberg@gmail.com</p>
Banläggare	<p>Krister Gumaelius 070-6443604</p>

Vi tackar våra tävlings sponsorer

Coop Konsum i Vaxholm, Handelsbanken, Arla,
Ullmax, Runners Store, Orienteringsspecialisten,
Waxholms choklad, Ostmakeriet på Rindö,
Roslagens Musteri, Husmor Lisa på Resarö,
Forever Living Products, Strömmingsloppet,
Biofood, Sisu Idrottsböcker, Lena Linderholm,
Bokhandeln i Arninge, Dilmah te, Vaxholms Stad