



Stockholm Indoor Cup 2015 PM

Tävlingsområde etapp 1 (7 februari): Tyresö Gymnasium, Farmarstigen 7, Tyresö. Buss 872 från Gullmarsplan, restid ca 18 minuter. Åk till busstation Tyresö Gymnasium. Endast en entré är tillåten, alla andra entréer är förbjudna. Allmän parkering utanför skolan på två ställen, se karta: <http://kartor.eniro.se/m/AuxBT>. Totalt 70 platser, därefter parkering på gator enligt gällande bestämmelser. Orienteringsskärm vid korsningen Farmarstigen/ Njupkärrsvägen (markerat på kartan).

Tävlingsområde etapp 2 (8 februari): Nacka Gymnasium, Griffelvägen 17, Nacka. Flertalet bussar och Saltsjöbanan från Slussen, restid ca 10 minuter. Åk till Järla station (buss) eller Saltsjö-Järla (Saltsjöbanan). Därifrån snitslat till skolan, 5-10 minuters promenad. Ingång sker i huvudingången markerad med skyltar och snitsel. Allmän parkering utanför Nacka Idrottshall. Vägvisning med orienteringsskärm från korsningen Vikdalsvägen/Griffelvägen utanför Nacka Forum. Begränsat antal platser (ca 100 st), därefter hänvisas det till parkering på gatorna enligt gällande bestämmelser.

Tävlingsupplägg

Två etapper med sammanslaget resultat. Etappernas tider slås samman och kortast sammanlagd tid blir SIC-mästare 2015! Inget sammanslaget resultat i motionsklassen.

Efteranmälan

Till 50% förhöjd avgift fram till och med torsdag den 5:e februari 23:59

Direktanmälan

Direktanmälan finns till alla klasser i mån av kartor

Motion 90 kr/ vuxen, 50 kr/ ungdom

H/D 12/16 100kr

Herrar/Damer 180 kr

Start

- Startstämpling alla klasser.
- På grund av stort antal deltagare har vi i år beslutat att ha starttider.
- OBS! 4 minuters gå-fram-tid på lördagen

På grund av stort antal deltagare tillämpar vi i år starttider i klasserna SIC Herrar, SIC Damer, H16 och D16. Klasserna SIC Motion, H12 och D12 har fri minutstart, vilket innebär en startande per klass och minut. Följ fällorna även i dessa klasser för ett smidigt flöde (som på vanliga tävlingar). Gå-fram-tiden är 4 minuter på lördagen och 3 minuter på söndagen. Samtliga klasser har startstämpling. Av praktiska skäl får inga klasser titta på banan innan start.

Stämplingssystem:

Sportident. Samtliga SI-pinnar går att använda. Hyra av SI-bricka 25 kr. Hyrd SI-bricka hämtas i tävlingsinformationen. Glöm ej att lämna tillbaka! Ej återlämnad bricka debiteras med 400 kr.

Regler, karta mm:

Se separat dokument. Läs igenom noggrant, det finns många saker som är olik ”vanlig” orientering! Söndagens område är relativt stort och trots att vi gjort det vi kunnat kan kartan upplevas svårläst för vissa. Ta med kartlupp om du känner dig osäker!

Kartans skala är okänd. Storleken är A3 på lördagens etapp och A3+ (442 x 312 mm) på söndagen. Kartorna ligger inte i plastfodral, ta med egen om du önskar detta.

Karttecken:

Detta är de vanligast förekommande karttecknen:

Karttecken

M 	Trappa	 v/d	Toalett/Handfat
G 	Spiraltrappa		Skåp/Hylla/Ventilationsutrustning
 / 	Bord		Växt/Träd
 / 	Bänk/Fåtölj/Soffa		Annat vattenföremål
 / 	Stolpe		Speciellt föremål

Klädsel och utrustning:

Endast rena skor för inomhusbruk är tillåtna, kontroll kommer att ske. Absolut inga dubb- eller dubbskor! Heltäckande klädsel behövs ej.

Kontroller:

Vid kontrollen sitter endast SI-enheten. Ibland sitter kontrollerna mycket tätt, ibland så nära som 5 meter från varandra. Kolla därför kodsiffran noggrant! Kontrolldefinitioner finns lösa samt tryckta på kartan. Observera också att vissa banor kan ha upp till 28 kontroller! Om du har SI-card 5, se till att inte stämpla på kontroller som inte är dina, då kommer minnet att ta slut och du blir ej godkänd!

Terrängbeskrivning och banläggartips:

Ettapp 1

Terräng:

Från obefintlig till mycket kraftig ”kupering”. **Området präglas av hårt underlag med hårda hörn, tänk på att inte springa in i dessa eller andra löpare! Visa respekt för medtävlande!** Alla banor kommer beröras av en hel del avspärningar med snitsel, dessa är helt förbjudna att beträda, kontrollanter finns på plats. Alla möbler är också strängt förbjudna att hoppa över eller krypa under!

Ord från banläggaren:

Ettapp 1 av SIC 2015 kommer nog vara som ett slag i ansiktet för många då man hunnit vila sin orienteringshjärna lite under vintern. Alla klasser kommer direkt från start få känna på att här krävs det en annan typ av orientering än vad man är van vid, utan att säga för mycket.

Dock bjuder också etappen på just den roliga och kluriga inomhusorienteringen som många säkert förväntar sig med en del nya moment som vi inte tidigare haft på SIC. Det gäller verkligen att hålla tungan rätt i mun och inte springa in i fällorna som kan orsaka en hel del missar. Tyresö Gymnasium är en skola som passar utmärkt för att lägga utmanande inomhusbanor och jag har svårt att tänka mig att fler än ett par stycken löpare klarar sig under 20-minutersgränsen.

Eftersom det är rekord i år på anmälda deltagare vill jag uppmana alla lite extra att ta det försiktigt ute på banan och att hålla extra koll bakom hörn etc. Vi vill inte att någon ska få en dålig upplevelse av den här fantastiskt roliga tävlingen. Lycka till på lördag och välkommen in i värmen!

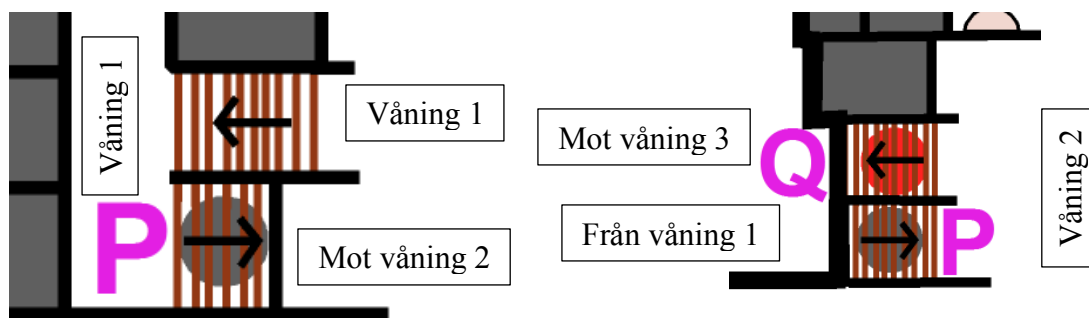
Assar Hellström, Stockholms Inomhusorienterare

Ettapp 2

Nacka Gymnasium är stort. Med 24 trappor och den största ytan någonsin för en inomhusorientering hoppas jag att jag har gjort det extremt svårt. Nåja, åtminstone i Herr-, Dam-, H16- och D16-klasserna. Det kommer att bli långa löpsträckor, vägvalssträckor där det bästa vägvalet inte på något sätt är givet, och så givetvis kluriga sträckor där man inte ens fattar hur man ska ta sig till kontrollen. Däremot blir det inte jättemånga kontrollplockssträckor. Det finns ett antal stängda dörrar och tre utplacerade förbjudna områden för att göra det extra svårt, så kolla att du verkligen kan springa där du vill. Dessutom är skolans oregelbundenhet en bidragande faktor till svårigheten. H/D-12 och Motion har lättare banor som antingen går på samma våning eller innefattar max ett våningsbyte.

Arenan blir en relativt öppen arena med flera möjligheter att se löparna under banan. Dessutom har alla banor en varvning mitt på arenan. Vi får se om löparna springer, går eller står helt stilla vid varvningen. När ni kommer runt svängen från sistakontrollen och in på spurten kommer många sannolikt att vara trötta i huvudet.

Kartan är helt nyritad av David Hector och Jonas Rinnbäck. Skolan har ett antal mellanvåningar. Generellt gäller en mellanvåning är ritad på samma våning som den ovanför. Springer man ner en halv trappa är man alltså på samma plan. Ett undantag finns där detta inte var möjligt, nämligen mellan våning 1 och våning 2 vid trappa P. Här springer man upp från våning 1 och är sedan fortfarande på våning 1. Detta kommer också att vara förtydligat i verkligheten med skylt. Se kartklippet nedan:



Lycka till önskar David Hector!

VARNING:

Det är oundvikligt med snäva hörn, smala trappor och mötande löpare flera gånger under banan. Det kommer att finnas vakter som hjälper till, men använd sunt förnuft, ta det lugnt framför allt runt snäva hörn. Vi vill ha en rolig tävling för alla! Några trappor kommer att ha mycket hög belastning, därför gäller högertrafik i trapporna. Håll till höger så går det smidigast för alla!

Prisutdelning:

Inga etapppriser, totala priser till de främsta i samtliga klasser (utom motion). Prisutdelning sker på söndagen så fort tävlingen är slut, ca 13:00, på scenen. Det lottas även ut två presentkort á 750 kr från Lalle Resor till de som fullföljer H12, D12, H16 eller D16. Dessa kan användas som delbetalning på resa till Ungdomens Jukola! För att ha en chans att vinna måste man delta på söndagens prisutdelning, så se till att vara där!

Service på arenan:

Servering med smörgåsar, korv, dricka, godis samt hembakade delikatesser. Högklassig speaker. Toaletter finns, dock kan vi tyvärr inte erbjuda någon dusch någon av dagarna. På söndagen hänvisar vi till Nacka Simhall för de som önskar att duscha, öppet från 12:00.

Övrigt

Lokalansvarige på Nacka Gymnasium ber oss meddela att hela skolan är kameraövervakad med inspelning. Genom att springa söndagens etapp godkänner du att du blir filmad.

Vi trodde aldrig att det skulle bli så här många deltagare på tävlingen. Det är jättekul, men det kan också göra att arenorna blir trånga. Ha overseende med detta och ta det försiktigt när ni korsar spurten.

Tävlingsledare och kontakt:

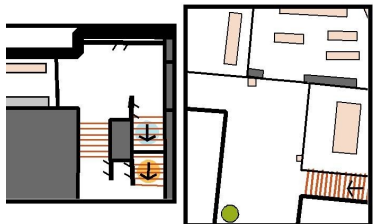
Martin Gelinder 076-780 18 89

Banläggare:

David Hector 070- 437 65 81

Assar Hellström 0707-96 76 26

Frågor besvaras även via mail till info@stockholmindoorcup.se



Välkomna!

Önskar Stockholms Inomhusorienterare
och Fredrika Bremergymnasiets
orienteringsakademi

