



## TÄVLINGS-PM

<b>Hjärtligt välkomna till Gustavsbergs OK:s nationella långdistansorientering med UP, lördag den 25 april 2015</b>	
<b>Samling</b>	<b>Velamsund, Nacka.</b> Från Stockholm: Väg 222 mot Värmdö, avfart Norra Lagnö, Skevik, Insjön. Från Värmdö: Väg 222 mot Stockholm, avfart Kummelnäs, Insjön. Därifrån vägvisning.
<b>Allmänna färdmedel</b>	Buss 421 från Slussen, tider se <a href="http://www.sl.se">www.sl.se</a> . Hållplats Tegelövägen 600 meter från arenan. Bussresan tar 40-50 min.
<b>Parkering</b>	Parkering på smal enkelriktad väg, kom i god tid för det kan bli kö. Avstånd till arenan 200-1450 meter. Parkeringsavgift 30 kr. För att värna om miljön, samåk i största möjliga mån. OBS! Möte av löpare på väg till start kan förekomma!
<b>UP-</b> Stockholmsklubbarnas DH12 - DH16	Vi bevakar <b>D14, H14, D16 och H16</b> som också <b>bär nummerlappar</b> (självserving vid start). OBS! Medtag egna säkerhetsnålar. Poängberäkning enligt StOF:s regler för UP.
<b>Anmälningsavgift</b>	Tävlingsklasser: vuxna 115 kr, ungdom t o m 16 år 70 kr. Anmälan till tävlingsklass på tävlingsdagen i mån av plats mot 50 % förhöjd avgift. ÖM-klasser: vuxna 115 kr, ungdom 70 kr. Hyra av bricka 30 kr. Borttappad hyrbricka faktureras resp. klubb med 500 kr.
<b>Direktanmälan</b>	ÖM1 2,4 km vit                      ÖM7 3,3 blå ÖM3 2,9 km gul                      ÖM8 4,5 km svart ÖM5 3,5 km orange                  ÖM9 7,5 km svart Samt Inskolning och U-klasser. Banlängder se nedan. Till öppna klasser, anmälan 09.30–11.00. Valfri start 10.00–12.00.
<b>Karta</b>	Velamsund, ekvidistans 5 m. Reviderad 2015. Skala 1:10 000 för HD10-HD55 Skala 1:7 500 för HD60 – HD90, ÖM 5 och ÖM7

<b>Terräng</b>	<p>Måttligt till starkt kuperad terräng på de längre banorna, övriga måttligt kuperade. Skogsmark med inslag av kulturmark. Mestadels god framkomlighet.</p> <p>Del av området är stigrikt, framför allt för de kortare banorna. En hel del småstigar/stråk är inte tillräckligt tydliga för att redovisas på kartan. Nymarkerade stigar/leder (färgmarkering på träd) som ännu inte är upptrampade redovisas inte på kartan. På de lättare banorna förekommer stigar som i terrängen kan upplevas som otydliga. Dessa är vitsnitslade.</p>																																																																																																						
<b>Förbjudna områden</b>	<p>All tomtmark är förbjuden att beträda.</p> <p>Dessutom finns ett antal förbjudna områden som är röstreckade på kartan, ett är en skjutbana där det är absolut förbjudet att vistas. Skjuttävling pågår från klockan 13.00.</p>																																																																																																						
<b>Snitsling mellan kontroller</b>	<p>Samtliga klasser vid start 1 har en snitslad del av banan, mellan två kontroller. Röd/vit snitsel. Snitsling måste följas (kontrollanter finns). Glöm ej att stämpla vid kontrollen i slutet av snitslingen.</p>																																																																																																						
<b>Banlängder</b>	<table> <tbody> <tr> <td>H21</td> <td>10,6 km</td> <td>D14K</td> <td>3,0 km</td> <td>D60</td> <td>3,4 km</td> </tr> <tr> <td>D21</td> <td>6,9 km</td> <td>H12</td> <td>3,0 km</td> <td>H55</td> <td>5,3 km</td> </tr> <tr> <td>H21K</td> <td>8,0 km</td> <td>D12</td> <td>3,0 km</td> <td>D55</td> <td>4,2 km</td> </tr> <tr> <td>D21K</td> <td>5,2 km</td> <td>H12K</td> <td>2,3 km</td> <td>H50</td> <td>6,1 km</td> </tr> <tr> <td>H20</td> <td>7,5 km</td> <td>D12K</td> <td>2,3 km</td> <td>D50</td> <td>4,2 km</td> </tr> <tr> <td>D20</td> <td>5,3 km</td> <td>H10</td> <td>2,3 km</td> <td>H45</td> <td>6,6 km</td> </tr> <tr> <td>H18</td> <td>6,6 km</td> <td>D10</td> <td>2,3 km</td> <td>D45</td> <td>4,5 km</td> </tr> <tr> <td>D18</td> <td>5,2 km</td> <td>H85</td> <td>2,3 km</td> <td>H40</td> <td>7,5 km</td> </tr> <tr> <td>H17-20K</td> <td>5,1 km</td> <td>H80</td> <td>2,9 km</td> <td>D40</td> <td>5,2 km</td> </tr> <tr> <td>D17-20K</td> <td>4,3 km</td> <td>D80</td> <td>2,3 km</td> <td>H35</td> <td>8,0 km</td> </tr> <tr> <td>H16</td> <td>5,3 km</td> <td>H75</td> <td>3,4 km</td> <td>D35</td> <td>6,0 km</td> </tr> <tr> <td>D16</td> <td>4,3 km</td> <td>D75</td> <td>2,9 km</td> <td>Insk</td> <td>1,7 km grön</td> </tr> <tr> <td>H16K</td> <td>4,0 km</td> <td>H70</td> <td>4,2 km</td> <td>U1</td> <td>1,8 km grön</td> </tr> <tr> <td>D16K</td> <td>3,5 km</td> <td>D70</td> <td>2,9 km</td> <td>U2</td> <td>2,4 km vit</td> </tr> <tr> <td>H14</td> <td>4,0 km</td> <td>H65</td> <td>4,5 km</td> <td>U3</td> <td>3,2 km gul</td> </tr> <tr> <td>D14</td> <td>3,9 km</td> <td>D65</td> <td>3,4 km</td> <td>U4</td> <td>4,0 km orange</td> </tr> <tr> <td>H14K</td> <td>3,0 km</td> <td>H60</td> <td>5,2 km</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	H21	10,6 km	D14K	3,0 km	D60	3,4 km	D21	6,9 km	H12	3,0 km	H55	5,3 km	H21K	8,0 km	D12	3,0 km	D55	4,2 km	D21K	5,2 km	H12K	2,3 km	H50	6,1 km	H20	7,5 km	D12K	2,3 km	D50	4,2 km	D20	5,3 km	H10	2,3 km	H45	6,6 km	H18	6,6 km	D10	2,3 km	D45	4,5 km	D18	5,2 km	H85	2,3 km	H40	7,5 km	H17-20K	5,1 km	H80	2,9 km	D40	5,2 km	D17-20K	4,3 km	D80	2,3 km	H35	8,0 km	H16	5,3 km	H75	3,4 km	D35	6,0 km	D16	4,3 km	D75	2,9 km	Insk	1,7 km grön	H16K	4,0 km	H70	4,2 km	U1	1,8 km grön	D16K	3,5 km	D70	2,9 km	U2	2,4 km vit	H14	4,0 km	H65	4,5 km	U3	3,2 km gul	D14	3,9 km	D65	3,4 km	U4	4,0 km orange	H14K	3,0 km	H60	5,2 km		
H21	10,6 km	D14K	3,0 km	D60	3,4 km																																																																																																		
D21	6,9 km	H12	3,0 km	H55	5,3 km																																																																																																		
H21K	8,0 km	D12	3,0 km	D55	4,2 km																																																																																																		
D21K	5,2 km	H12K	2,3 km	H50	6,1 km																																																																																																		
H20	7,5 km	D12K	2,3 km	D50	4,2 km																																																																																																		
D20	5,3 km	H10	2,3 km	H45	6,6 km																																																																																																		
H18	6,6 km	D10	2,3 km	D45	4,5 km																																																																																																		
D18	5,2 km	H85	2,3 km	H40	7,5 km																																																																																																		
H17-20K	5,1 km	H80	2,9 km	D40	5,2 km																																																																																																		
D17-20K	4,3 km	D80	2,3 km	H35	8,0 km																																																																																																		
H16	5,3 km	H75	3,4 km	D35	6,0 km																																																																																																		
D16	4,3 km	D75	2,9 km	Insk	1,7 km grön																																																																																																		
H16K	4,0 km	H70	4,2 km	U1	1,8 km grön																																																																																																		
D16K	3,5 km	D70	2,9 km	U2	2,4 km vit																																																																																																		
H14	4,0 km	H65	4,5 km	U3	3,2 km gul																																																																																																		
D14	3,9 km	D65	3,4 km	U4	4,0 km orange																																																																																																		
H14K	3,0 km	H60	5,2 km																																																																																																				
<b>Start</b>	<p><b>OBS!! Första start 10.00</b></p> <p>Start 1: 987 m, orange/vit snitsel.</p> <p>Klasser: H21, H21K, H20, H17-20K, H18, H35, H40, H45, H50, H55, D21, D20, D35, ÖM9 (Se upp för tävlande som korsar vägen precis före starten.)</p> <p>Start 2 : 400 m, orange/blå snitsel. Följ snitseln!</p> <p>Ingen toalett vid start 2.</p> <p>Klasser: D10, H10, D12K, H12K, D12, H12 D14K, H14K ,D14, H14, D16K, H16K, D16, H16, D17-20K, D18, D21K, D40, D45, D50, D55, D60, H60, D65, H65, D70, H70, D75, H75, D80, H80, H85,</p> <p>Insk, U1, U2, U3, U4, ÖM1, ÖM3, ÖM5, ÖM7, ÖM8</p> <p>(Se upp för tävlande som korsar vägen precis före starten.)</p>																																																																																																						
<b>Kontroller</b>	<p>Skärm och SI-enhet med kodsifra och stiftklämma. Om SI-enheten ej fungerar, stämpla med stiftklämma i reservruta på kartan.</p>																																																																																																						
<b>Kontrollbeskrivning</b>	<p>Lösa kontrollbeskrivningar finns vid starten. Kontrollbeskrivningarna är även tryckta på tävlingskartorna.</p>																																																																																																						

<b>Maxtid</b>	2 tim 30 minuter
<b>Brutet lopp</b>	Alla, även de som avbrutit tävlingen måste stämpla ut vid mål och avläsa brickan.
<b>Resultat</b>	Kommer att anslås på arenan samt publiceras på Eventor.
<b>Service</b>	Barnpassning 09.00-13.00 Avgift 20:- Miniknat 09.00-12.00 Avgift 20:- Sportförsäljning anordnas av Orienteringsspecialisten
<b>Sjukvård</b>	Finns i närheten av sekretariatet.
<b>Dusch</b>	Cirka 600 m till inomhusduschar i mycket begränsat antal. Vi beklagar detta, vår duschanläggning har tyvärr gått sönder På arenan kommer det att finnas "dam- och herromklädning". (utomhus)
<b>Servering</b>	Marka i högsta klass och bakverk i världsklass. Det finns varma drycker, smörgåsar, korv, hamburgare, bullar, kakor och mycket annat gott.
<b>Banläggare</b>	Martin Bellander och Magnus Haraldsson
<b>Tävlingsledning</b>	Lotta Valentin, Erica Strandberg, tävlingsledare Jens Werner, servicefunktioner, Jan Lavén, start, Patrik Frisk, tävlingsadministration och Martin Bellander, banor
<b>Information</b>	Lotta Valentin, 08-570 223 05, 070-431 95 08 Erica Strandberg, 073-585 97 31
	<h1>Välkommen!</h1>