



PM



ÖSTERÅKERSMEDELN

(OK Österåkers individuella medeldistans)

Lördagen den 5:e oktober 2024

TÄVLINGSARENA: Össeby IP, vid Karby (Brottby). Årets kompakta tävlingsområde ger goda möjligheter att både springa en medeldistansbana och att heja på tävlande lag i Österåkerskavlen.

VIKTIGT! Då publikområdet för klubbarna är på en konstgräsplan vill vi understryka att det är helt förbjudet att slå ner klubbflaggor eller tälpinnar på konstgräsplanen.

VÄGVISNING: Se trafik-PM. Avstånd från parkering till arena ca 700 m. Åk gärna kommunalt! Vältrafikerade busshållplatsen Brottby trafikplats ligger 800 m från arenan.

ÖPPNA KLASSER: Direktanmälan på plats till öppna klasser kl. 9:30 – 11:45. Kostnad vid anmälan på plats: upp t.o.m. 16 år 80 kr, fr.o.m. 17 år 200 kr.

VAKANSER: Vi har lottat in ett antal vakanser i klasserna DH21. Tillsätts på tävlingsmorgonen vid sekretariatet enligt principen först till kvarn, dock senast 09:30. Efteranmälningsavgift gäller.

KARTA: Utsnitt ur Norrkartors databas. Ekvidistans 4 m. Kartan är reviderad 2021-2023, översyn 2024. Skala 1:10 000 för D/H21-40, övriga klasser 1:7500
Digitalt utskrivna karta från BL-Idrottsservice, SOFT-certifierad kartutskrivare.

TERRÄNG: Stigrikt motionsområde med svag till måttlig kupering och mestadels god sikt och framkomlighet. Fin hållmarkstallskog på höjderna, och bara små sankmarker. De lite längre/svårare banorna nyttjar också ett mer detaljfattigt område med delvis sämre framkomlighet. Ett par vägar med liten – men dock befintlig – biltrafik korsar motionsområdet och mot slutet (för alla). Var uppmärksamma när dessa passeras!

Nästan all åkermark är prickad mark och denna **får ej beträdas under tävlingen**. I många banor ingår löpbetonad sträcka på tillåten stig över åkermarken.

GLADA och LEDSNA ANSIKTEN: Glada och ledsna ansikten finns i inskolningsklassen.

SKUGGNING: Tillåten i klassen inskolning samt övriga öppna klasser.

START: Start i DH21: individuell lottad start från kl. 10:00. Efteranmälda lottas in i startlistan. Övriga tävlingsklasser och Öppna klasser har fri minutstart kl. 10:00-12:00. Glöm inte att startstämpla! Starten ligger ca 700 meter från arenan. Följ orangevit snitsel. Då vi tillämpar fri minutstart ber vi er att sprida ut er under den möjliga startperioden för att undvika trängsel. Startande löpare tömmer och checkar sina Sportident-pinnar vid starten.

REGLER: Heltäckande klädsel enligt SOFTs tävlingsregler. OBS! Klädselkontroll kan förekomma.

MÅL: Egen fälla på TC.

LÖPARE SOM EJ FULLFÖLJT: Alla löpare som utgått eller på annat sätt inte passerat målet och avläsningen måste gå till avläsningen och läsa av sin Sportident-pinne, annars räknas löparen som kvar i skogen.

KLASSER OCH BANLÄNGDER:

Tävlingsklasser				Öppna klasser	
Klass	Banlängd (km)	Klass	Banlängd (km)	Klass	Banlängd (km)
D21	4,5 km	H21	4,7 km	Inskolning 2 km	1,9 km
D35	4,0 km	H35	4,5 km	Mkt lätt 2 km	2,2 km
D40	4,0 km	H40	4,5 km	Lätt 2,5 km	2,2 km
D45	3,8 km	H45	4,0 km	Medelsvår 3 km	2,8 km
D50	3,6 km	H50	3,8 km	Svår 3 km	2,9 km
D55	3,1 km	H55	3,9 km	Svår 5 km	5,1 km
D60	3,0 km	H60	3,6 km		
D65	2,5 km	H65	3,1 km		
D70	2,2 km	H70	3,0 km		
D75	2,2 km	H75	2,5 km		
D80	1,8 km	H80	2,2 km		
D85	1,8 km	H85	2,2 km		

STÄMPLINGSSYSTEM: Sportident. Löpare utan angivet bricknummer tilldelas hyrbricka à 30 kr och dessa går inte att ändra på tävlingsdagen! Glöm d bricka på tävlingsdagen = hyrbricka. Förlorad hyrbricka debiteras 500 kr. Sportident-pinnar t.o.m. version 11 även SIAC kan användas, men utan touch free-funktionen.

DUSCH OCH OMKLÄDNING: Vardusch och omklädning i gymnasalen vid arenan. Använd gärna miljömärkt tvål.

TOALETTER: Finns ute på arenan.

RESULTAT: Resultatlistor presenteras på Eventor samt liveresultat på liveresultat.orientering.se.

LIVELOX: Banor och karta kommer att återfinnas på Livelox efter genomförd tävling.

MAXTID: Maxtiden är 2 timmar.

VILTRAPPORT: Viltrapport görs till sekretariatet.

OMPLÅSTRING: Möjlighet till omplåstring (obemannad) finns i anslutning till arenan.

FÖRSÄLJNING: Sportförsäljning via OL-specialisten. Välsorterad cafeteria i vår Marka, Swish 123 067 06 20. Vi tar inte emot kontanter.

PRISUTDELNING: Österåkersmedeln ingår i STHLM Elitpris. I klasserna DH21 på Österåkersmedeln delas inga priser ut för den här tävlingen, i stället får deltagarna poäng som sammanställs till ett pris för hela säsongen. Läs mer på hos [Stockholms Orienteringsförbund](https://www.stockholmsorienteringsforbund.se).

BARNPASSNING: Finns ej.

MINIKNAT: Finns i anslutning till arenan. Går i kuperad skogsterräng. Öppet mellan kl. 10.00-12.00. Avgift 40 SEK. (Swish 123 067 06 20.)

TÄVLINGSLEDARE: Anders Larsson, Peter Enoksson

BANLÄGGARE: Michaela Lundell, Thomas Edvall

BANKONTROLLANT: Björn Lindgren

TÄVLINGSKONTROLLANT: Peter Brunnberg

UPPLYSNINGAR: tavling@okosteraker.se

**VARMT VÄLKOMNA TILL ÖSTERÅKERSMEDELN MED MYCKET
GLÄDJE, SPÄNNING OCH MERSMAK!**