

PM för Höstlunken

Söndag 3 november 2024

Arena

Balingsnässkolan, Huddinge

Adress: Lännavägen 80

[Länk till Balingsnässkolan i Maps](#)

GPS: 59.2212, 18.0075

Vägvisning och parkering

Buss 744 och 865 går med täta mellanrum, 8 minuter från pendeltågsstation Huddinge C till hållplats Balingsnäs. Sök resa på www.sl.se.

För biltransport så finns vägvisning längs väg 259 mot Haninge. Parkering i tätbebyggt område, visa hänsyn. Cirka 500-1000 m att gå (bra underlag). P-avgift 30 kr, betalas med Swish, nr.123 061 9916

OBS! Förbjudet att passera väg 259 Lännavägen till fots! Använd gångbron

Direktanmälan

Direktanmälan till öppna klasser kan göras på arenan. Anmälan 9:30 – 11:00.

Start

Avstånd till Start är 700 m för alla klasser.
Följ Orange/Vit snitsel, se Arenakartan.

Fri start 10.00-11.30. Samtliga löpare har startstämpling. Startstämplingen sker genom stämpling i hålet på enheten, dvs inte Air/Touch free. Det är löparens eget ansvar att startstämpla. Avprickning vid starten sker ej. Enheten ska ge ljud- och ljussignal. Startstämpling är bekräftelsen på att du startat.

Patrull får ej starta på samma minut som annan patrull i samma klass. Följ fällorna vid startplatsen.



Forts. PM Höstlunken söndag 3 november 2024

D21*	11,9 km
H21A*	15,6 km
H21B*	11,7 km
D17-20*	8,5 km
H17-20*	11,4 km
D40	8,1 km
H40	9,7 km
D55	5,8 km
H55	8,5 km
D65	4,8 km
H65	6,2 km
Motion (fri ålder)	7,8 km
Mix* (fri ålder)	10,5 km
HD 40 Mix	8,1 km
HD 50 Mix	7,1 km
HD 60 Mix	5,0 km

D12	4,2 km
H12	4,2 km
D14	5,3 km
H14	6,5 km
D16*	6,6 km
H16*	8,6 km

Lätt 2	2,4 km
Lätt 4	4,2 km
Medel 4	3,9 km
Medel 7	6,9 km
Svår 3	3,3 km
Svår 5	5,1 km
Svår 7	7,6 km
Svår 10*	9,6 km
Svår 14*	14,3 km

Kartskala och Ekvidistans

Klasser med * = 1:10 000
Övriga klasser har skala 1:7500.

StOF har gett dispens för
skalan 1:10 000 för klasserna
HD17-21, samt 1:7500 för
HD40, pga kartans höga
detaljrikedom.

Ekvidistans 5 m

Öppna klasser

*I öppna klasser kan du
springa på egen hand
eller i patrull.*

*Uppföljare är tillåtet för
ungdomar i Öppna klasser.*

Tävlingen

Huvudklasser och ungdomsklasser genomförs som patrulltävling, ultralång. Patrullen ska bestå av två löpare, som får vara från två olika klubbar. Mix-patruller och HD-patruller ska bestå av en löpare av vardera kön. I klassen Motion gäller valfri sammansättning.

Kontrollbeskrivningar

Finns tryckta på kartan och lösa vid starten

Maxtid

Målet stänger 14.30. Maxtid 3 h om man startar 11.30. Maxtid 4.5 h om man startar 10.00.

Viltrapport

Viltinformation lämnas till Tävlingsledaren
tel. 072-453 65 86

Terrängbeskrivning

Större delen skogsmark bestående av detaljrika höjder. Mellan höjderna ett nätverk av stigar. En mindre del av tävlingsområdet är tätortsnära skog med tomtmark och vägar.

Måttlig till bitvis stark kupering. God framkomlighet, bitvis med hållmark. Mindre områden av branter och tätare vegetation förekommer.

Karta

Mörtsjön, ritad 2021 av Per Kallhauge och Maria Khimochkina, lätt reviderad 2023 och 2024. Kartnorm ISOM 2017-2.

Forts. PM Höstlunken söndag 3 november 2024

Varvning vid arenan

Alla klasser förutom de öppna klasserna Svår 5, Svår 3, Medel 4 och Lätt 2 har varvning vid arenan. Innan varvning passeras Balingsnäs vägen via övergångsställe och en kontroll, se Arenakarta. Kom ihåg att stämpla. Vägvakter finns. Spring över gångbron och följ snitslingen. Vid snitslingens slut finns vätskestation och skärm.

Vätska och varm dryck

Vätskestationerna serverar vatten, saft och sportdryck från UMARA. De klasser som har varvning (se ovan) har en vätskestation vid arenan. För de längre klasserna (svarta banor med banlängd på minst 7 km) finns även en vätskekontroll i skogen. Samtliga klasser har varm dryck efter målgång.

Tätortsnära löpning

Det förekommer passager av trafikerade vägar i tävlingsområdet. Ta det lugnt och visa hänsyn. Gena inte över tomter och planteringar utan följ gator, stigar och tydliga passager mellan tomter.

Smal och sluttande målfälla över skolgård - ta det lugnt och visa hänsyn mot långsammare löpare vid spurten.

OBS! Förbjudet att passera väg 259 Lännavägen till fots! Snitslad sträcka via övergångsställe och gångbro för samtliga klasser.



Förbjudna områden

Tävlingsområdet innehåller tomtmark och förbjudna områden markerade med violett färg. Dessa är inte markerade i terrängen utan enbart på kartan.

Inom området finns även inhägnade områden markerade med symbolen "Opasserbart staket". Det är förbjudet att klättra över dessa staket - passera via genomgångarna på kartan.



Toaletter

Bajamajor finns vid arenan SAMT 2 st inomhus vid servering och 2 st i omklädningsrum 1 och 2. Ingen toalett vid starten. OBS! Inga dubb eller spikskor inomhus.

Ombyte och dusch

Dusch vid skolan. Omklädningsrum 1 och 2. Omklädningsstält utomhus. OBS! Andra idrottsklubbar delar på utrymmet, visa hänsyn. OBS! Inga dubb eller spikskor inomhus.

Resultat och priser

Preliminära resultat redovisas under tävlingens gång på liveresultat.orientering.se. Slutgiltiga resultat laddas upp på Eventor efter avslutad tävling. Utlottade priser från DELICATO.

Första hjälpen och olycksfall

Första hjälpen finns inomhus vid skolan för lättare omplåstring. *VID OLYCKSFALL ring 112*

Forts. PM Höstlunken söndag 3 november 2024

Avgifter	Ordinarie anmälan till söndag 27 okt.	Efteranmälan 28-30/10	Direktanmälan på arenan 3/11
Vuxen tävling	150 kr	225 kr	Ej möjligt
Vuxen öppen	150 kr	200 kr	200 kr
Ungdom tävling	80 kr	120 kr	Ej möjligt
Ungdom öppen	80 kr	80 kr	80 kr

Betalning

Deltagare i öppen klass som inte är medlem i SOFT-registrerad klubb betalar i samband med anmälan till plusgiro 622354-9, eller vid direktanmälan på arenan. Evenemanget är kontantfritt. All betalning på plats sker med Swish, undantagsvis med kort. Svenska klubbar faktureras i efterhand.

Utländska deltagare betalar anmälningsavgift för direktanmälan på arenan, eller maila tävlingskassören (eva.hanze@gmail.com) för information om internationell betalning vid anmälan i förväg.

Stämplingssystem m m

SportIdent. SI-nr anges vid anmälan. Touch free kommer att vara påslaget (gäller ej startstämplingen). Hyrbricka ges till löpare utan anmäلت bricknummer. Avgift 40 kr. Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 600 kr. Ändring av SI-bricka görs i sekretariatet.

SERVICE

- Vätska från UMARA
- Varm dryck vid målgång
- Utlottade priser från DELICATO
- Servering och grill

Service

Finns högklassig grill och servering med smörgåsar, fikabröd samt varma och kalla drycker. Miniknat och barnpassning erbjuds inte på tävlingen. Ingen transport av överkläder från starten.

Övrig information

Se tävlingens sida på <https://eventor.orientering.se/Events/Show/45006>

Startlistor, Arenakarta och Resultatlistor

Varmt välkomna hälsar Snättringe SK!

Tävlingsledare: Anders Wisén, Gustav Hedin

Tel. 072-453 65 86

gustav.hedin74@gmail.com

info@snattringesk.se

Banläggare: Karin Helander

Kartritare: Per Kallhauge

Tävlingskontrollant: Mats Bern, Snättringe SK

