



# STOCKHOLM INDOOR CUP

1-2 feb 2025

Världens största inomhusorientering!

## ARENA

Midsommarkransens gymnasium  
Tellusborgsvägen 10, <https://maps.app.goo.gl/NsbjnL1WMgJpPpr69>. Ingång sker från södra delen av skolan, följ snitsel och skyltar från Tellusborgsvägen.

## TRANSPORT

Kollektivtrafik rekommenderas, tunnelbana till Midsommarkransen eller pendeltåg till Årstaberget och 10 min promenad. Snitsel och skyltning från tunnelbanan, börjar utanför spärrarna.

Ingen organiserad parkering finns, det är mycket ont om parkeringsplatser i området.

## MAXTAK & ÄNDRINGAR

Vi har uppnått maxtaket för antal startande på de flesta startgrupper, om någon avanmäler sig blir en plats automatiskt ledig i Eventor. Det går att göra alla typer av ändringar i Eventor fram till tisdag 28/1 kl. 23:59. Ingen direktanmälan finns på plats.

## START

Första start: etapp 1 kl 10.00, etapp 2 är 09:30.

Under "etappspecifikt" finns viktig information om starterna för respektive etapp, lördagens etapp har två olika startplatser.

3 minuter gå-fram-tid. Start sker med starttid i alla klasser utom motions- och u-klasser som har fri start inom vald startgrupp. Ungdomsklasserna DH12 och DH14 får titta på kartan 1 minut innan start.

Klubblösa och tävlande från utländska klubbar som betalar på plats kan göra det i informationen hela lördagen eller söndagen innan start. Vi tar emot kort och Swish.

## MAXTID

Ingen maxtid, men målet stänger 16:30 på lördagen och 16:00 på söndagen.

## STÄMPLINGSSYSTEM

Sportident, alla varianter går bra att använda (touchfree ej aktiverat). Långa banor har uppemot 30 kontroller vilket är max antal stämplingar som SI 5 & 8 klarar av, har du dessa undvik att stämpla dubbelt eller vid fel kontroller.

Hyra av SI-bricka 40 kr, hämtas i informationen, ej återlämnad bricka debiteras med 500 kr.

## KONTROLLER

SI-enheter som sitter på orange-vita kontrollställningar. På flera ställen sitter kontrollerna mycket tätt, så nära som 2 meter.

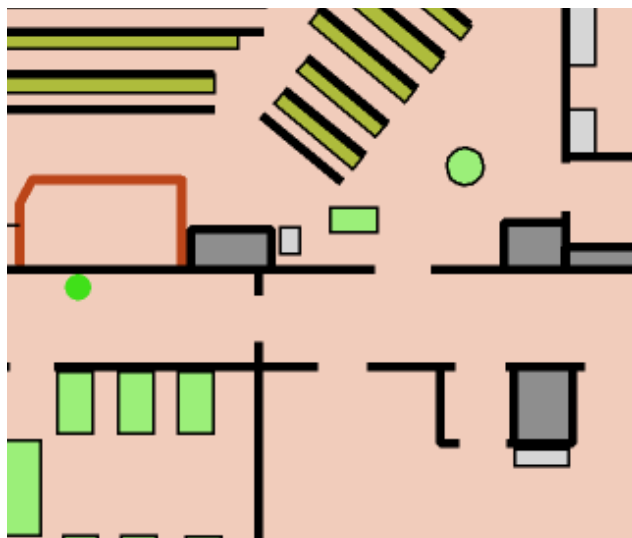
## SÄKERHET & HÄNSYN

Funktionärer finns strategiskt placerade i tävlingsområdet, du som deltagare har en skyldighet att följa funktionärernas instruktioner. Det är oundvikligt med snäva hörn, smala trappor och mötande löpare. Högertrafik gäller, undvik att stanna för att läsa kartan i trappor eller i dörröppningar så att andra löpare kan passera. Använd sunt förnuft och visa hänsyn!

Under båda dagar finns det ett antal trappor som har mycket hög belastning, det är extremt viktigt att inte stanna i dessa för att läsa kartan då du hindrar andra löpare.

Vi är gäster och ber er att ha respekt för lokalerna - ta det lugnt så att ingenting förstörs. Om ni har ner något från en hylla, vänligen lägg tillbaka på samma plats eller meddela närmaste funktionär.

Om brandlarm skulle ljuda, använd närmaste nödutgång. Kameraövervakning och filminspelning kan förekomma, genom anmälan godkänner du detta.



## KARTA & REGLER

Nyritade kartor från 2024-2025, följer kartnormen för inomhuskartor. Fullständiga regler och kartnorm finns på Eventor samt på arenan. Skalan är ca 1:700 på båda etapperna.

Kartorna ligger inte i plastfodral, ta med egen om du önskar detta. Storleken är A3 för alla klasser utom U1 som har A4. Endast lösa definitioner, möjligheten att häfta fast definitionen på kartan finns vid starten.

Banlängder som står i startlistorna är ej den verkliga banlängden.

## VÄTSKESTATION

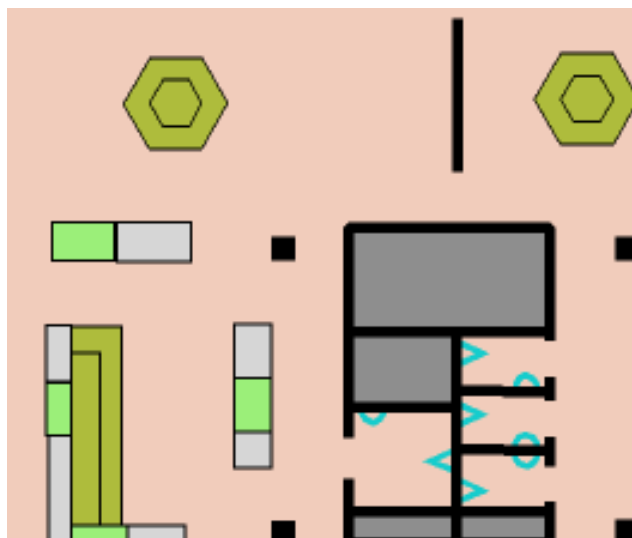
På banan kommer vi att ha en vätskestation. På kartan kommer den att märkas med en muggsymbol. På lördagen finns ingen vätskekontroll för klasserna från start panda.

## KLÄDSEL & SKOR

Heltäckande klädsel är inte nödvändigt. Endast rena skor för inomhusbruk är tillåtna, dobb- och dubb Skor är förbjudna. Till lördagens start Elefant behöver man gå till start med ytterskor och vid starten byta till löparskor.

## PRISUTDELNING

Priser delas ut till topp-3 i vuxenklasser, topp-10 i D/H17 och topp-15 i D/H14 och D/H12. Prisutdelning direkt efter avslutad tävling på söndagen och annonseras via speaker. I U-klasserna får alla pris direkt efter målgång.



## ETAPPSPECIFIKT, ETAPP 1

Etapp 1 har två olika startplatser, se info nedan om respektive startplats:

### Start Elefant

Klasser: Damer, Herrar, D17, H17, Tanter, Gubbar, Motion svår

Ca 10-15 min jogg/promenad till start utomhus, följ skyltar och elefanter. OBS! Endast helt rena löparskor får användas på banan, vid startplatsen måste byte av skor ske. Ytterskor används på vägen till start, vid startplatsen lämnas skor (och överdrag) och vilket är på samma plats som målet och kan hämtas efter målgång.

Kvadraten: Klasser från start Elefant kommer att möta karttecknet "kvadraten", det är en fyrvägskorsning där man endast får springa rakt fram, se bild till höger. Du får springa i båda riktningar och vända genom kvadraten men bara rakt fram, aldrig svänga höger eller vänster.

Dörrar som öppnas av löpare: Klasser från start Elefant kommer själv att öppna vissa dörrar under banan på egen hand. Pga brandskyddsregler är ett antal dörrar stängda och öppnas genom att klicka på en öppningsknapp som sitter bredvid dörren (se exempel till höger).

Det kommer sitta en stor skylt på dörren samt vid knappen. Endast dessa dörrar med skylt får öppnas av dig som deltagare.

Alla dörrar som öppnas med knapp kan endast passerad i en riktning (då knappen bara finns på en sida av dörren) och är också markerat som enkelriktat på kartan.

Det förekommer också ett par dörrar som öppnas med handtaget, även dessa har en stor skylt på dörren och är enkelriktade.

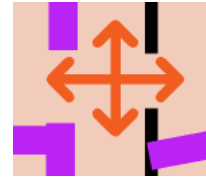
Kartbyte: Alla banor från start Elefant har ett kartbyte genom att vända på kartan.

### Start Panda

Klasser: Light, D14, H14, D12, H12, Töser, Gossar, Motion medelsvår, Motion lätt, U1, U2

Ca 2-3 min jogg/promenad till start utomhus, följ skyltar och pandor. OBS! Har du gått till start kan du ej återvända tillbaka till arenan då man passerar en smal spiraltrappa som man endast kan gå uppför.

*Layout för kartan presenteras på arenan & vid starterna*



*Exempel på kvadraten  
(endast klasser från start Elefant)*



*Exempel på dörr som öppnas av löpare  
(endast klasser från start Elefant)*

## BANLÄGGARENS ORD, ETAPP 1

När ni läser detta har ni kanske räknat ut att första etappen kommer att ha olika tävlingsområden. Det har gett mig en unik möjlighet att skapa banor i olika svårighetsgrader. Banorna från start Panda kommer att mötas av ett klassiskt SIC-tävlingsområde med korridorer, lite avspärningar och en och annan enkelriktad passage också. Ta det lugnt så kommer det gå bra, och skulle det bli fel går det alltid att hitta tillbaka.

För er som har start Elefant, ja... Jag ska bespara er detaljerna, men det här är inte lätt. Förbered er mentalt. Ska jag ändå ge ett par tips så är det att i alla klasser utom dam och herr så finns det ganska korta vägval till alla kontroller, så kolla noga. Dam och herr, tja, de är svåra. Många skulle nog säga riktigt svåra till och med. Och ska du ha en chans på segern så får du heller inte missa vägval. Lycka till, det här blir riktigt roligt tror jag!

Just ja, sade jag förresten något om delade trappor..?  
/David Hector



## BANLÄGGARENS ORD, ETAPP 2

På etapp 2 kommer vi alla få samsas i samma lokaler igen då banorna utgår från en gemensam startplats, detta gör att etappen kan upplevas något trång på sina ställen. Se till att visa varandra hänsyn och håll höger i trapporna.

Etappens signum är "variation" då terrängen tydligt byter karaktär efter halva banan för samtliga klasser. Banorna är som vanligt utslagsgivande men förmodligen något mer snabblöpta jämfört med Etapp 1, i alla fall för de svårare banorna.

Unikt för denna etapp är att samtliga klasser har kartvändning med del två av sin bana på baksidan av kartan.

Jag tror många kommer uppleva en viss förtjusande frustration över att behöva lista ut nya vägval, passager och trapphus ända fram till sista kontrollen, mer än så säger jag inte.

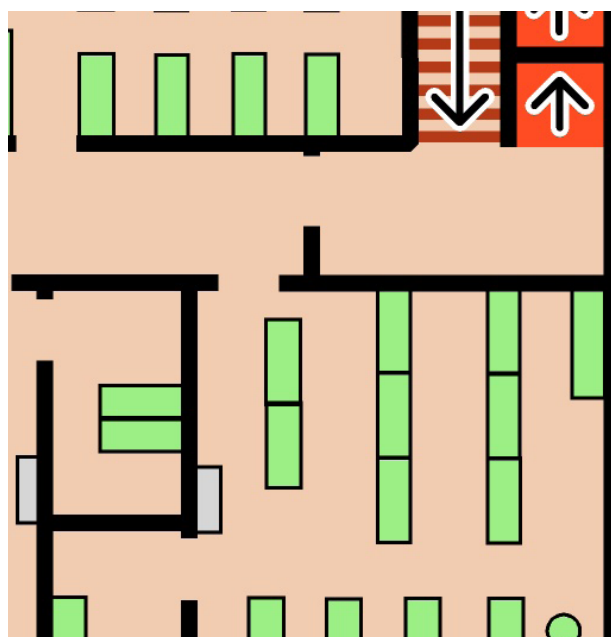
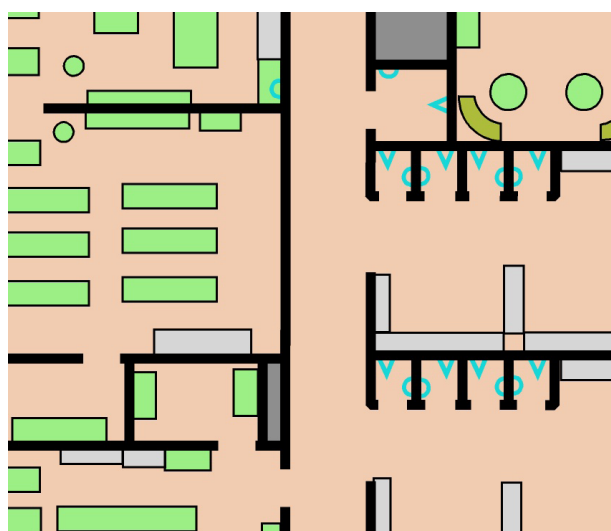
Stort lycka till, nu ska segrarna i SIC 2025 och Indoor Grand Prix koras!  
/Assar Hellström

## ETAPPSPECIFIKT, ETAPP 2

Start: Samma start för alla klasser. 2-3 min jogg/promenad följ skyltar och elefanterna. Gör rent skorna när du går in till start. Ingen toalett vid start.

Utepassage & kartbyte: Alla banor kommer att passera en lång utepassage, där sker också kartbyte genom att vända på kartan. Följ snitslingen, hela utepassagen är inte markerad på kartan.

Början på utepassage är redovisad på första delen av kartan och slutet av utepassagen är redovisad på andra delen av kartan.



## SVÅRASTE STRÄCKAN

I klasserna Herrar, Damer, D17, H17, Tanter och Gubbar delas den ärofyllda "svåraste sträckan"-tröjan ut till snabbaste damen respektive snabbaste herren i alla tre klasser på banans svåraste sträcka (enligt banläggarna).

Du behöver ej anmäla dig, alla deltar automatiskt. Följande är "svåraste sträckan":

Klass	Etapp 1 (Kontroll 36-31)	Etapp 2 (Kontroll 73-64)
Damer	3-4	16-17
D17	4-5	14-15
Tanter	2-3	14-15
Herrar	2-3	20-21
H17	4-5	16-17
Gubbar	3-4	16-17

## FÖLJ OSS

Information inför tävlingarna och annat roligt kommer läggas ut på [Facebook](#) och [Instagram](#) [@stockholmindoorcup](#). Tagga inlägg #sic25

## KONTAKT & TÄVLINGSLEDARE

info@stockholmindoorcup.se  
Oskar Forsberg, 073-240 22 64

## BANLÄGGNING

David Hector (etapp 1)  
Assar Hellström (etapp 2)  
Jonas Rinnbäck (bankkontrollant)

**STOCKHOLM INDOOR CUP  
GENOMFÖRS I SAMARBETE MED  
FREDRIKA BREMER ORIENTERINGSGYMNASIUM**

## ARENA

Arenakartor finns på Eventor. Arenan är placerad i skolans ljudhall och tillhörande ytor. Delar av arenorna är väskfri zon, av utrymningsskäl.

Inga ytterskor på arenan för allas trevnad. Ta av er skorna vid entrén, ta med egen påse att förvara ytterskor i.

[Orienteringsspecialisten](#) finns på plats under lördagens tävling och säljer diverse orienteringsutrustning.

Ingen dusch tillgänglig pga Stockholm Stads bokningsregler.

## SERVERING & VARM MAT

Stockholm Indoor Cup kan stoltsera med en stor servering med brett utbud, det finns allt från varm och kall dryck, bakverk, smörgåsar, toast och wraps. Betalning i serveringen kan ske med kort eller Swish.

Som tidigare serverar vi varm mat, i år erbjuder vi förra årets favorit korv stroganoff samt pasta med rökt kyckling i tomatsås. Till maten ingår måltidsdryck och kaffe. Serveras kl 10-15.

## INDOOR GRAND PRIX

SIC är finalhelg i inomhusligan Indoor Grand Prix bestående av 14 deltävlingar under vintern. Tävlade i klasserna Damer, Herrar, D17, H17, Tanter och Gubbar kan samla poäng. Alla förutsättningar finns på Eventor. På söndagen sker prisutdelning för topp-3 så fort placeringen i ligan är klar.



**INDOOR  
GRAND PRIX**

