



## PM - Medel, Söndag 6 April 2025

### Samling

Ängsjö friluftsgård (koordinater 59.502889, 17.813639). Vägvisning från väg 267, trafikplats Stäket.



### Parkering

100-400m från arenan. 40kr parkeringsavgift.

För bilar som innehåller fem eller fler personer utgår parkeringsavgiften.

123-527 73 63

**Notera att antalet parkeringsplatser är begränsat.** Vi uppmanar alla som har möjlighet att åka kollektivt eller samåka i största möjliga grad.

På söndag så hänvisar vi alla bilar med **två eller färre** resenärer till Kallhälls station och buss därifrån. Vi förstår att det här leder till besvär för er som deltagare men alternativet, att parkeringen tar slut innan alla deltagare kommit dit, kommer ge ännu mer besvär för er som deltagare och oss som arrangörer.

På morgonen har arrangören satt in 3 extrabussar från Kallhälls station till arenan med avgångstider: 8:40, 9:20, 10:15. Restid 20min. Dessa bussar är avgiftsfria.

Utöver dessa bussar finns möjlighet att åka SL-buss 548 från Kallhälls station med ändhållplats i anslutning till arenan. Se tidtabell nedan.

| Buss              | Extra | Extra | 548   | Extra | 548   | 548   | 548   | 548   | 548   | 548   |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Avresa Kallhäll   | 8:40  | 9:20  | 9:43  | 10:15 | 10:43 | 11:43 | 12:43 | 13:43 | 14:43 | 15:43 |
| Arena             | 9:00  | 9:40  | 10:07 | 10:35 | 11:07 | 12:07 | 13:07 | 14:07 | 15:07 | 16:07 |
| Tillbaka Kallhäll |       |       | 10:33 |       | 11:33 | 12:33 | 13:33 | 14:33 | 15:33 | 16:33 |

## Klasser och banlängder

|            |       |            |       |            |       |
|------------|-------|------------|-------|------------|-------|
| <b>D20</b> | 4,8km | <b>D21</b> | 5,7km | <b>H21</b> | 6,4km |
| <b>D18</b> | 4,5km | <b>D35</b> | 4,6km | <b>H35</b> | 5,7km |
| <b>D16</b> | 4,1km | <b>D40</b> | 4,2km | <b>H40</b> | 4,9km |
| <b>D14</b> | 3,1km | <b>D45</b> | 4,0km | <b>H45</b> | 4,6km |
| <b>D12</b> | 2,7km | <b>D50</b> | 3,9km | <b>H50</b> | 4,5km |
| <b>D10</b> | 2,2km | <b>D55</b> | 3,8km | <b>H55</b> | 4,2km |
| <b>H20</b> | 5,7km | <b>D60</b> | 2,9km | <b>H60</b> | 4,0km |
| <b>H18</b> | 5,0km | <b>D65</b> | 2,4km | <b>H65</b> | 3,8km |
| <b>H16</b> | 4,4km | <b>D70</b> | 2,4km | <b>H70</b> | 3,5km |
| <b>H14</b> | 3,5km | <b>D75</b> | 2,4km | <b>H75</b> | 2,9km |
| <b>H12</b> | 2,9km | <b>D80</b> | 2,4km | <b>H80</b> | 2,9km |
| <b>H10</b> | 2,2km | <b>D85</b> | 2,4km | <b>H85</b> | 2,4km |

## Öppna motionsklasser

Inskolning 2 km  
Mycket lätt 2 km  
Mycket lätt 4 km  
Lätt 2,5 km  
Lätt 5 km  
Medelsvår 3 km  
Medelsvår 5 km  
Svår 3 km  
Svår 5 km

Startavgift: Vuxna (17 år och äldre) 150 kr, ungdomar 80 kr.  
Hyrbrickor 30 kr/st. Ej återlämnad SI-bricka debiteras 450 kr.

Försäljning 9:15 – 11:00, start 10:00 – 11:30

### Start 1

2700m från arenan. Orange-vit snitsel. Toalett finns vid start.  
H18, H16, H20, H21, H35, H40, H45, H50, H55, H60, H65  
D18, D16, D20, D21, D35, D40, D45, D50, D55

### Start 2

900m från arenan. Orange-blå snitsel.  
Övriga klasser

## Nummerlappar

För klasserna HD16 och HD21. Självbetjäning vid start. Ta med egna säkerhetsnålar.

## Efteranmälan

Senast onsdag 2 april till en 50% extra kostnad för löpare 17 år och äldre.

Ett begränsat antal vakansplatser kommer att lottas in för efteranmälan fram till tävlingsdagen.

För vuxna blir då kostnaden +100%.

## Karta

Ängsjö. Reviderad 2024 av Norrkartor. Ekvidistans 5 meter.

Kartskala: 1:10 000 för D/H16-40 och 1:7 500 för resterande.

## Överdrag

Möjligt att lämna överdrag vid start.

## Maxtid

2 timmar

## Kontrolldefinitioner

Lösa definitioner erbjuds vid start.

## Terrängbeskrivning

I huvudsak god framkomlighet, förutom ett fåtal områden med försämrad löpbarhet pga skogsbruk. Sikten är för det mesta god. Terrängen bjuder på detaljrik orientering, med såväl kluriga sluttningar som fina hållar. Kuperingen är svag till måttlig.

I närheten av arenan finns ett rikt nät av stigar samt ett elljusspår. För de kortare klasserna förekommer även kulturmark.

## Skuggning

Skuggning är tillåten i Inskolning och öppna motionsklasser

Vid startplatsen finns skuggkartor att tillgå för Inskolning.

## Glada och ledsna gubbar

På inskolningsbanorna finns glada och ledsna gubbar som stöd.

## Dusch

Inomhusdusch 250m från arenan.

## Toaletter

Finns i direkt anslutning till arenan, samt i inomhusduschens nedervåning.

## Servering

Servering med sedvanligt utbud. OBS! Tävlingen är kontantfri - använd med fördel Swish!



123-527 73 63

**Prisutdelning**

Sker när speakern informerar.

**Barnaktiviteter**

Miniknat finns i anslutning till arenan, med start mellan 9:30 - 11.30

Barnpassning erbjuds ej.

**Vilt**

Eventuell viltrapportering sker vid sekretariatet.

**Resultat och livebox**

Läggs upp i Eventor. Online-resultat kommer att finnas under <http://liveresultat.orientering.se>

**Sportförsäljning**

OL-specialisten kommer finnas på plats på arenan

**Tävlingsregler**

SOFTs regler gäller.

**Tävlingsjury**

Anslås i slutgiltigt PM på arenan

**Huvudfunktionärer**

|                     |                                                                                                                                                      |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tävlingsledare      | Daniel Roos 073 842 43 04<br>Oskar Daniels 073 093 19 11<br>Email-adress: <a href="mailto:info@attundaorientering.se">info@attundaorientering.se</a> |
| Banläggare          | Viktor Sone                                                                                                                                          |
| Bankontrollant      | Esbjörn Eriksson Långström, OK Linné                                                                                                                 |
| Tävlingskontrollant | Christer Nordström, OK Älvsjö Örby                                                                                                                   |

Välkomna önskar Attunda OK