

# ATTUNDA

## ORIENTERING



## 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, och bilar med endast en resenär hänvisas till infartsparkeringen vid Kallhälls station och buss därifrån till arenan. Bli det väldigt många anmälda (>1000 personer) kan det bli aktuellt att hänvisa bilar med två eller färre personer till Kallhäll.

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

## **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 slutningar 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

## **Servering**

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

## **Prisutdelning**

Sker när speakern informerar.



123-527 73 63

### **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**

Lägg 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 Oskar Daniels 073 093 19 11 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