

PM Lång-KM 2025

Centrum OK, Gladö Kvarn



Varmt välkomna till det 18:e mästerskapet i långdistansorientering i Centrums Orienteringsklubb! Vi utlovar fin Huddingeterräng med bad efteråt.

Samling:

Utomhus vid Nyboviksbadet, Huddinge, på gräset ovanför fotbollsplanen. Väskvakt kommer att finnas, men inget vindskydd/tält vid ev. regn.

Ta sig dit:

Kollektivtrafik med buss 744 till hållplats Gladö Kvarn, se sl.se. För bilåkare uppmanar vi till samåkning och parkering på Nybroviksvägen 23 (alt. Lidavägen 18) - glöm ej P-skiva. Gångavstånd från både busshållplats/parkering till samling är ca 100 meter.

Arenakarta:



Klasser, banlängder och kartskala

Banlängder utgår från SOFT:s rekommendationer:

Klass	Banlängd (km)	Kartskala	Starttid
H21	9,0	1:10.000	Se startlista
D21	7,3	1:10.000	Se startlista
H35	6,8	1:10.000	Se startlista
D35	5,3	1:10.000	Se startlista
H45	6,2	1:7.500	Se startlista
D45	5,1	1:7.500	Se startlista
H55	5,3	1:7.500	Se startlista
D55	4,1	1:7.500	Se startlista
D65	3,2	1:7.500	Klass utgår
H65	4,1	1:7.500	Klass utgår
Nyborjare (vit nivå)	3,8	1:7.500	Fri start
Motion**	5,1	1:7.500	Fri start
Barn (vit nivå)	1,6	1:7.500	Fri start
**) Utom tävlan			

Start och utbrutet mål, vuxna: 600 m till start, snitslat med röd/vit snitsel. Start sker enligt startlista varje minut enligt arrangörens instruktion på plats. Startstämpling i alla klasser. Töm och check sker före ingång till start. "Lånepinne" fås i samband med start och lämnas tillbaka vid utcheckning. Glöm ej målstämpling vid målgång, och följ kartan tillbaka ca 900 meter tillbaka till samlingsplatsen för utcheckning. Missa inte tipspromenaden längs vägen tillbaka.

Starttid: Se separat startlista på Eventor/Lång-KM:s eventsida på centrumok.se. Första start 10:15.

Barnbanan: Samma start som för vuxna. Kontrollpunkter är av "vit" karaktär, med väl synliga skärmar. Ledsna och glada gubbar hjälper till med navigeringen där det är svårt. På

ett ställe längs en stig har ett par stora träd fallit över stigen och där har vi snitslat stigen för att inte barnen ska springa fel.

På grund av områdets karaktär har vi tvingats ha ett separat utbrutet mål för barnbanan, ca 400 meter från samlingsplatsen, ej snitslat, barnen följer kartan tillbaka. Området har ytterst lite trafik och på den större gatan finns en trottoar, dock måste vägen passeras på till start och från mål.

Miniknat: Start och mål vid samlingsplatsen.

Karta & terräng:

Flemingsberg A854, ritad 2019 av Fredrik Ahnlén, kontinuerligt uppdaterad.

Typisk Huddingeterräng, inte så sönderskuret. Mild till måttlig kupering. Inslag av både lättlöpt öppen terräng och mer tätta partier som redovisas som grönt på kartan. Svårlöpt på vissa ställen, vilket har grönt raster. Stora myrmarker finns i nordöstra delen av kartan som på de flesta platser är löpbara, men undvik sankmarkerna med heldragen linje för att slippa simma. Några stora tydliga stigar samt några mindre distinkta djurspår genomkorsar området.

Kartkomplettering 1:

I ett område i sydväst finns ett relativt nyligen avverkat område som i verkligheten kan se öppnare ut än det är på kartan. Där har det även tillkommit ett antal nya stigar skapade av skogsmaskin, se bild nedan till vänster. För att krångla till det ytterligare finns där även nya uppkörda motocrostigar som inte alltid är med på kartan, se högra bilden. Detta område är inte markerat på kartan.

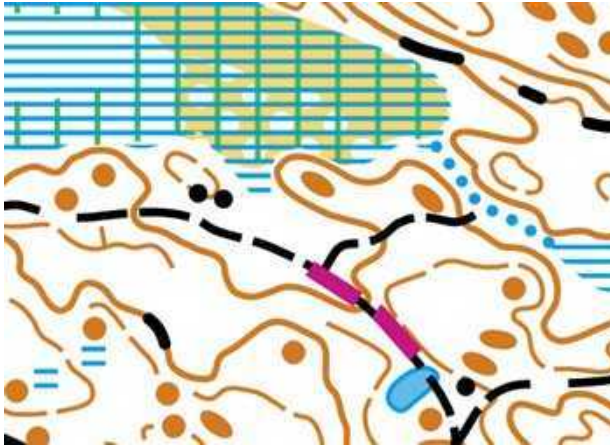


Stig gjord av skogsmaskin

Stig gjord av motocross

Kartkomplettering 2:

På en stig som barnen och kanske även vissa vuxna passerar finns ett par stora fallna träd som ligger rakt över en stig. Denna är snitslad med röd-vit snitsel för att barn inte ska tappa bort stigen, och markerad på kartan enligt nedan:



Fallna träd som är snitslade.

Startprocedur tävlingsklasser:

1. Kom till startplatsen (600 meter från badet) i god tid.
2. 2 minuter före din starttid går du in i startfållan, tömmer och checkar din SI-pinne samt prickas av på startlistan.
3. En minut före starttiden får löparen en lös kontrolldefinition.
4. Vid startögonblicket får löparen startstämpla därefter titta på sin karta.

Startprocedur ej tävlingsklasser (Barn, NYB, MOT, samt alla "utom tävlan"):

1. Fri starttid ca 10:15-10:45: När du känner dig redo gå in i startfållan, tömmer och checkar.
2. Du prickas av på startlistan och får din karta, du får titta på den.
3. När du är redo att starta stämplar du med SI-pinnen i enheten märkt "START".

Målprocedur: Målstämpla. När du kommer tillbaka till samlingsplatsen vid badet glöm inte att "stämpla ut" ÄVEN om du brutit ditt lopp, annars finns risk att vi tror du är kvar i skogen!

Maxtid och om olyckan är framme: Ca 2,5 timme. "Nödtelefonnummer" till arrangörer är tryckt på kartan ifall du behöver nå oss och har telefon med.

Faciliteter

Bajamajor finns vid badet. Badbrygga finns för tvagning efter ditt lopp. Förfriskningar (snacks, dricka) serveras på samlingsplatsen.

Livelox

Banorna kommer att finnas för uppladdning av GPS-spår efteråt. OBS! Tänk på att då Järila samt Gustavsberg kommer att använda våra banor helgen efter vårt KM är arrangemanget i Livelox låst till endast Centrummedlemmar - dela alltså **inte** banorna utanför detta t.ex. på Centrums kartburk, instagram etc, före deras KM den 24 maj.

Banläggare & arr: Astrid Adelsköld 076-8547567 och Daniel Elenius 070-5726245.