



Tävlings-PM Medel DM 2013, Stockholm

Samlingsplats/Arena

Malmsjö Gård, väster om Vårsta

Bil: E4 från Stockholm eller Södertälje avfart 144 vid Moraberg handelsområde i Södertälje därefter följ väg 225 mot Nynäshamn cirka 10 km. Skärm på väg 225 ca 1,5 km väster Vårsta samhälle, därifrån ca 200 meter grusväg till parkering.

Kollektivt färdstätt: SL-buss linje 783, hållplats Malmsjö allé, vid infarten till parkeringen 1,2 km ifrån arenan.

GPS-koordinater WGS84: Lat N 59° 9' 53" Lon E 17° 46' 17" eller

GPS-koordinater decimal: 59.1647, 17.7714

Parkering

Max 1000 meter till arenan. P-avgift 20 kr/bil.

Tävlingsregler

Svenska Orienteringsförbundets tävlingsregler och bestämmelser gäller för tävlingen.

Följande är några av de viktigaste:

- Det är den tävlandes ansvar att känna till våra tävlingsregler. Bristande kännedom fritar inte någon från eventuell påföljd.
- Tävlände är skyldig att respektera de förbjudna områden som är markerade på kartan och/eller banpåtrycket.
- Det är förbjudet att beträda eller korsa en järnvägs spårområde annat än på anordnat övergångsställe.
- Tävlände är skyldig att efter bästa förmåga hjälpa annan tävlande som skadat sig.

Klasser och banlängder

Insk - 2,3km	U1 - 2,3km	U2 - 2,3km	U3 - 2,4km	U4-2,3km
H10 - 2,3km	D10 - 2,3km	H12 kort - 2,3km	D12 kort - 2,3km	H12 - 2,4km
D12 - 2,4km	H14 kort - 2,4km	D14 kort - 2,4km	H14 - 2,9km	D14 - 2,9km
H16 kort - 2,9km	D16 kort - 2,9km	H16 - 3,4km	D16 - 3,0km	H18 - 3,9km
D18 - 3,1km	H20 - 4,2km	D20 - 3,1km	H21 - 5,2km	D21 - 3,8km
H35 - 4,2km	D35 - 3,1km	H40 - 4,0km	D40 - 3,1km	H45 - 3,7km
D45 - 2,7km	H50 - 3,6km	D50 - 2,7km	H55 - 3,1km	D55 - 2,3km
H60 - 3,1km	D60 - 2,3km	H65 - 2,7km	D65 - 2,4km	H70 - 2,3km
D70 - 2,1km	H75 - 2,4km	D75 - 2,1km	H80 - 2,1km	D80 - 1,9km
H85 - 1,9km	D85 - 1,9km			

Öppna motionsklasser (direktanmälan)

Direktanmälan kan ske för samtliga motionsklasser på tävlingsdagen. Anmälan på arenan mellan klockan 09:00 – 11:00. Start mellan klockan 10:00 – 11:30, samma startplats som för tävlingsklasserna.

Banor:	ÖM1 (vit) 2,3 km	ÖM3 (gul) 2,3 km	ÖM5 (röd) 3,6 km
	ÖM7 (blå) 2,9 km	ÖM8 (svart) 4,9 km	

Anmälningsavgift för öppna motionsklasser (direktanmälan) är 60 kronor för ungdom -HD16 och 105 kronor för övriga. Avgiften faktureras deltagare som är klubbanslutna, övriga betalar kontant på plats.

Start

Första start klockan 10:00. Avstånd till start ca 500 meter, vit och orange snitsel. Åker längs snitslad väg från arena till start är nysådd, förbjudet område. Begränsad möjlighet till uppvärmning vid starten.

Nummerlapp

Skall bäras synligt på bröstet av alla löpare i klasserna HD21, HD20, HD18, HD16 och HD14. Reklam får inte vikas in eller på annat sätt göras oläslig. Självservering vid starten. Säkerhetsnålar finns vid starten.

Klädsel

Enligt SOFT:s regler om heltäckande klädsel.

Terrängbeskrivning

Terrängtyp

Tävlingsområdet består av skogsmark med ett mindre antal stigar och skogsbilvägar. Tävlingsområdet gränsar till kulturmark.

Kupering

Måttlig till starkt kuperad terräng. Höjdplåtar med detaljrik och sönderskuren terräng förekommer liksom mer detaljfattiga områden.

Framkomlighet

God framkomlighet. Vegetationen består till största delen av barrskog av varierande ålder. På höjdplåtarna finns en del fina lättlöpta hällmarker. I området finns ett mindre antal hyggen samt ett antal gallrade områden med nedsatt framkomlighet. Det finns även ett mindre antal områden med tät skog.

Karta

Karta nyritad 2013 med laserscannat grundmaterial. Ekvidistans 4m.
Laserutskrivnen karta i skala 1:7 500 för HD75 och äldre. Skala 1:10 000 för övriga klasser.

Kontrollbeskrivningarna är tryckta på kartan.
Lösa kontrollbeskrivningar finns även vid starten.

Lokala karttecken:

○ Kolbotten (svart färg på kartan)

Kartkompletteringar

Ett antal otydliga stigar är i terrängen markerad med vit snitsel.
En beståndsgrens är markerad med vit snitsel.

Förbjudna områden

All tomtmark är förbjudet område.
Förbjudna områden, som ej är markerade i terrängen, är på kartan streckmarkerade i violett färg.

Kontroller

Samtliga kontroller är markerade med kontrollskärm, kodsiffra samt SI-enhet.
SI-enheten kan vara fastsatt med spännband på träd, på aluminiumställning eller byggd kontrollställning.

Kontrollera kodsiffran noga, det är delvis nära mellan kontrollerna.

Stämplingssystem

Sportident, uppge bricknummer vid anmälan.
Hyrbricka beställs i samband med anmälan till en avgift av 30 kr per bricka.
Hyrbricka hämtas vid anmälan till direktbanor.
Ej återlämnad hyrbricka debiteras med 580 kr.

Stämplingsbekräftelse

Vid stämpling med SI-bricka är det löparens ansvar att försäkra sig om att ljus- och ljudsignal erhålls från kontrollenheten som bekräftelse på att stämplingen är godkänd.

Löpare som utgått

Löpare som utgått eller på annat sätt inte passerat mållinjen och avläsningen måste gå till utcheckningen för avläsning av SI-bricka. Löparen kommer annars att registreras som ”Kvar i skogen” och ett onödigt eftersök startas.

Toaletter/dusch

Toaletter finns på arenan, inga toaletter vid start.
Tempererad dusch utomhus i anslutning till arenan.

Servering

Välförsedd servering erbjuds.

Miniknat och barnpassning

Miniknat i anslutning till arenan start mellan 09.00 – 12.00. Startavgift 20kr

Barnpassning i anslutning till arenan mellan 09.00 – 14.00. Avgift 20kr

Priser och Prisceremoni

Enligt StOF rekommendationer

Prisceremoni för samtliga klasser genomförs snarast efter respektive klassers avslutande.

Sjukvård

Sjukvård finns på arenan.

Viltrapportering

Rapport om i första hand klövvilt, (älg, rådjur etc) anmäls vid utstämpling.

Tävlingsledning

Henrik Dufberg, 072-396 12 24, henduf@gmail.com

Erik Berggren, 070-325 52 08

Banläggare

Kennet Olander, Tullinge SK.

Tävlingsjury

Lars Forsberg, OK Ravinen

Anna Lindskoog - Pettersson, Attunda OK

Jan Kihl, Sundbybergs IK

Upplysningar och tävlingsinformation

Kontakta tävlingsledarna.